निसर्गोपचार

चित्रशाळा प्रकाशन, पुणें २.

निसर्गोपचार

[आरोग्यरक्षण, रोगनिवारण व दीर्घायुष्यसंपादन करण्याचा नैसर्गिक राजमार्ग]

लेखक

रा. प्र. कानिटकर,

एम्. ए.



किंमत २ रु.



चित्रशाळा प्रकाशन : पुणें २

प्रस्तावना

आजकाल जिकडे तिकडे डॉक्टर, वैद्य व औषधें यांचें साम्राज्य पसरत चाललें आहे. परदेशांतून येणाऱ्या औषधांवर लाखा रुपये खर्च होत आहेत आणि पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र इतर सर्व उपयुक्त चिकित्सापद्धतींना मागें सारून बहुजनसमाजावर आपला अंमल बसवीत आहे. ही स्थिति अत्यंत शोचनीय आहे, यांत मुळींच शंका नाहीं. कारण या वैद्य-डॉक्टरांच्या औषधी उपचारांमुळें जनतेचें आरोग्य तर सुधारत नाहींच, पण मूलगामी रोगनिवारणहि होत नाहीं. तात्पुरता रोगप्रतिबंध करून रोगाचीं बाह्य लक्षणें दबविण्याच्या कामीं या औषधांचा उपयोग होत असतो. औषधांमुळें रोगाचें मूलकारण जोंपर्यंत नाहींसें होत नाहीं तोंपर्यंत तीं निरुपयोगींच होत. औषधी उपचारामुळें रोगाचें तात्पुरतें शमन झालेलें दिसलें तरी शरीरांत मुरलेलीं रोगबीजें कायम असतात. आणि अनुकूल परिस्थिति येतांच तीं पुन्हां उग्र स्वरूप धारण करतात. औषधांमुळें होणाऱ्या दुष्परिणामांची बहुजनसमाजाला अजून जाणीव झालेली नाहीं, ही शोचनीय गोष्ट होय.

जनतेला आरोग्यरक्षण, रोगनिवारण व दीर्घायुष्यसंपादन या बाबतींत निश्चित मार्ग दाखविण्यासाठीं निसर्गोपचाराचें तत्त्वज्ञान अवतीर्ण झालें आहे. निसर्गशास्त्राची चिकित्सापद्धति डॉक्टरवैद्यांच्या औषधांप्रमाणें नुसती प्रतिकारात्मक नाहीं, तर प्रतिबंधात्मक आहे, मूलगामी आहे. निसर्गोपचारानें रोग नुसता बरा होत नाहीं, तर त्याचीं पाळेंमुळें पार खणून काढलीं जातात. जगांत रोगाचा प्रादुर्भाव होऊं नये, हें निसर्गोपचाराचें मुख्य उद्दिष्ट आहे. मानवी शरीराची रचना कोणत्या नैसर्गिक तत्त्वांवर झाली आहे, शरीराची सुयोग्य वाढ व विकास कशावर अवलंबून आहे व कोणत्या उपायांनीं मनुष्याला निरोगी दीर्घायुष्य प्राप्त करून घेतां येतें, हें निसर्गोपचारशास्त्रामुळें यथार्थपणें कळून येतें. मनुष्यानें रोगापासून दूर कसें राहावें व यदाकदाचित् रोग झाल्यास त्यापासून स्वतःचें रक्षण कसें करावें याची शिकवण निसर्गोपचारावरून मिळते. रोगनिवारण हे निसर्गोपचाराचें दुय्यम कार्य आहे. मुख्य कार्य आरोग्यरक्षण व रोगप्रतिबंध हें आहे. म्हणून जगांतल्या सर्व चिकित्सापद्धतींत निसर्गोपचाराला आपोआपच अग्रस्थान प्राप्त झालें आहे. निसर्गोपचारांत

मनोनिग्रह ही सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट आहे. ज्याला लंघन, मिताहार, व्यायाम इत्यादि गोष्टींत मनोनिग्रह करतां येणार नाहीं, त्याच्या बाबतींत निसर्गोपचारांचा कांहींहि उपयोग नाहीं, हें अवश्य लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

ह्या पुस्तकांत निसर्गोपचारशास्त्रासंबंधींची सर्व प्रकारची शास्त्रीय व व्यावहारिक माहिती पद्धतशीरपणें सविस्तर देण्यांत आली आहे. अनुभवी व तज्ज्ञ शास्त्रज्ञांच्या ग्रंथांच्या आधारें या पुस्तकांतील माहिती ग्रथित करण्यांत आली असल्यामुळें वाचकांस तिचा निःशंकपणें उपयोग करून घेतां येईल. निसर्गोपचाराचें सारसर्वस्व या पुस्तकांत शक्यतों आणण्याचा आम्हीं परिश्रमपूर्वक प्रयत्न केला आहे. वाचकांस तो मान्य होईल अशी आशा आहे. मराठींत अशा प्रकारचें हें पहिलेंच पुस्तक आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

या पुस्तकासाठीं ज्यांचें आम्हांला बहुमोल साहाय्य झालें त्यांत कै. श्री. शंकरराव बापट यांचा प्रामुख्यानें उल्लेख केला पाहिजे. त्यांच्यासारख्या या अनुभवी निसर्गशास्त्रज्ञाच्या सूचनांचा आम्हांला वेळोवेळीं फायदा मिळाला. पुस्तकासाठीं डॉ० लिंडल्हारकृत 'नेचर क्युअर' या सर्वमान्य ग्रंथाचा तर अतिशयच उपयोग झालेला आहे, हें पहिल्याप्रथम नमूद करणें जरूर आहे. डॉ. लिंडल्हारकृत 'नेचर क्युअर' हा इंग्रजी ग्रंथ पुण्याचे डॉ. एम्. बी. गोडबोले यांनीं हिंदुस्थानांत प्रकाशित केला असून या ग्रंथांत डॉ. गोडबोले यांची व कै. डॉ. आर्. एच्. भडकमकर यांची प्रस्तावना छापली आहे. 'निसर्गोपचार' हें पुस्तक लिहिण्याचे कामीं या दोन्ही प्रस्तावनांचा व डॉ. लिंडल्हार यांच्या 'नेचर क्युअर' ग्रंथांतील इतर मजकुराचा आम्हांस फार उपयोग झाला, याबद्दल आम्ही या सर्वांचे आभार मानतों. डॉ. एम्. बी. गोडबोले यांचा पत्ता १५६-५७-५८ रविवार पेठ, पुणें २, असा आहे. प्रस्तुत पुस्तकाचे प्रेरक व आरोग्याचे आदर्श कै. वासुकाका जोशी व श्री. त्र्यं. र. देवगिरीकर यांच्या बहुमोल मार्गदर्शनाबद्दल त्यांचा अगत्य ऋणनिर्देश केला पाहिजे.

४५५ सदाशिव पुणें २.
ता. १-१-१९५१

रा. प्र. कानिटकर

अनुक्रमणिका

पहिली आवृत्ति १९४०
तिसरें पुनर्मुद्रण १९५१

— मुद्रक व प्रकाशक —
दामोदर त्र्यंबक जोशी, बी. ए. (टिळक)
चित्रशाळा प्रेस, १०२६ सदाशिव पेठ, पुणें २.

निसर्गाकडे चला !

भौतिक सुधारणा, कृत्रिम जीवन व यांत्रिक प्रगति याच्यामागें लागून मनुष्यानें निसर्गसृष्टीशीं असलेला आपला स्वाभाविक संबंध तोडल्यामुळें आरोग्यदृष्टीनें मनुष्यमात्राची एकसारखी अवनति होत चालली आहे, हें कबूल केलें पाहिजे. ही अवनति थांबवावयाची असेल तर मनुष्यानें नैसर्गिक जीवनाचा अवलंब केला पाहिजे. अकृत्रिम व नैसर्गिक जीवनामुळें मनुष्य आरोग्यसंपन्न, सुखी व दीर्घायुषी होईल यांत यत्किंचित्‌ही शंका नाहीं.

मनुष्य आणि निसर्ग यांचा लढा अनादिकालापासून चालू आहे. या झगड्यांत मनुष्यानें निसर्गसृष्टीवर जसजसे विजय मिळविले तसतशी मानवजातीची उत्क्रांति होत गेली व रानटी अवस्थेंतला माणूस सुधारणेच्या मार्गास लागला. मनुष्याच्या आजच्या प्रगतीचें व विकासाचें रहस्य मुख्यत: कशांत असेल तर त्यानें निसर्गावर मिळविलेल्या विजयांत आहे. मात्र या विजयामुळें मनुष्याचा शारीरिक दृष्ट्या अधःपात होत गेला हेंही तितकें खरें आहे. मनुष्य जसजसा निसर्गाला अंकित करून घेऊं लागला तसतशी निसर्गाची व त्याची फारकत होऊं लागली. निसर्गापासून तो दूर दूर जाऊं लागला. ज्या निसर्गाच्या आधारावर त्याचें संपूर्ण जीवन अवलंबून आहे त्या निसर्गसृष्टीला स्वतःच्या कर्तृत्वाच्या भरांत त्यानें लाथाडून देण्यास मागेंपुढें पाहिलें नाहीं. याचा परिणाम असा झाला कीं,

आजचा सुधारलेला मानव म्हणजे निसर्गसृष्टीपासून पदच्युत झालेला कृत्रिमतेचा पुतळा बनला आहे. यांत्रिक शोध व आधिभौतिक सुधारणा यांमुळें मनुष्य केवढ्याही उत्कर्षाच्या शिखरावर जाऊन पोंचला तरी निसर्गसृष्टीशीं असलेला नैसर्गिक संबंध तोडल्यामुळें शारीरिक बाबतींत त्याची जी अधोगति झाली आहे ती अत्यंत शोचनीय आहे. निसर्गापासून दूर गेल्यामुळेंच आज सुधारलेल्या जगांत हजारों, कल्पनातीत रोग उत्पन्न झाले आहेत व या रोगांच्या तडाक्यांत न सांपडतां आपलें जीवन, निरोगी व सुखकर कसें होईल यासाठीं मानव-जातीची एकसारखी धडपड चालली आहे. मनुष्यजातीचा जर हा ऱ्हास थांबवावयाचा असेल तर परत निसर्गाकडे वळल्याखेरीज तरणोपाय नाहीं. मनुष्याची सर्वांगीण शारीरिक उन्नति व्हावयाची असेल तर त्यानें निसर्गाशीं एकरूप झालें पाहिजे.

आरोग्य ही मनुष्याची नैसर्गिक अवस्था आहे आणि आजारीपण हें निसर्गाचे नियम मोडल्याबद्दलचें प्रायश्चित्त आहे. निसर्गसृष्टीचे नियम इतके पद्धतशीर, निर्दोष व सर्वांगपरिपूर्ण आहेत कीं, मनुष्यप्राणी जर दुसरें कांहीं न करतां केवळ निसर्गनियमांनुसार वागेल तर त्याच्यावर कधींही आजारी पडण्याची पाळी येणार नाहीं. आणि एखादे वेळीं जरी त्यानें निसर्गनियमांचा भंग केला तरी देखील निसर्गच त्याला पूर्वस्थितीवर आणून पोंचवितो. निसर्ग हें एक महामात्रारसायन आहे. निसर्ग ही कोणत्याही रोगावर चालणारी गुरुकिल्ली आहे. कसलाही रोग असो, कोणताही विकार होवो, मनुष्यानें जर स्वतःला निसर्गरूपी डॉक्टरच्या ताब्यांत दिलें तर तो आपल्या रोग्याला औषध न देतां खडखडीत बरें करील. निसर्गाचें हें अलौकिक सामर्थ्य अनेकांच्या प्रत्ययास आलें आहे, तरी सर्व-सामान्य जनतेचें निसर्गाकडे अजून म्हणावें तसें लक्ष वेधलेलें नाहीं. मनुष्याला एखादा रोग झाला तर तो बरा करण्याकडे निसर्गाची कशी नकळत खटपट चाललेली असते, हें पाहण्यासारखें आहे. "रोगाचीं बाह्य चिन्हें हीं निसर्गाचे रोगनिवारणाचे प्रयत्न होत." हा एक नवा शोध आहे. एखाद्याच्या फुप्फुसांत विकार झाला म्हणजे तो खोकूं लागतो. खोकला हा कांहीं मुख्य विकार नाहीं. पण फुप्फुसांतील विषारी द्रव्यें

बाहेर टाकण्यासाठीं कफ होतो. अशा प्रकारें निसर्गसृष्टि रोगनिवारणाला मदत करीत असते. शरीरांत अनिष्ट विषें सांचलीं म्हणजे ज्वर येतो. वास्तविक पाहिलें तर ताप हा स्वतंत्र विकार नाहीं; तर निसर्गाचा रोगनिवारणाचा एक उपाय आहे. ज्वर आला असतां शरीरांतील सर्व इंद्रियांच्या व पेशींच्या क्रिया जास्त जोरानें चालतात. त्यामुळें शरीरांत सांठलेलीं विषारी द्रव्यें बाहेर टाकण्याच्या कामीं त्यांचा उपयोग होतो.मनुष्यसृष्टीशीं निसर्गाची ही जी सहकारिता सुरू आहे, हें जें साधर्म्य आहे तें दृष्टिआड करून चालणार नाहीं. निसर्ग आणि मानव यांचा जो अविच्छेद्य संबंध आहे त्याची ती खूण आहे.

निसर्गापासून च्युत होऊन आधुनिक सुधारणांच्या प्रवाहांत मनुष्य जसजसा वहात जाईल तसतसें त्याचें जीवन अधिकाधिक कृत्रिम होत जाईल हें निर्विवाद होय, आणि याचें प्रत्यंतर पहावयाचें असेल तर चालू पिढींतील औषधांचा खप पहावा, म्हणजे सध्यांच्या अनैसर्गिक व कृत्रिम जीवनाची कल्पना येईल.आजकाल प्रत्येकाला औषधांनीं एवढें ग्रासलें आहे कीं, प्रकृतीच्या बाबतींत अगदीं यत्किंचित् कमीजास्त झालें कीं, औषधाशिवाय तरणोपाय वाटत नाहीं. यःकश्चित् थंडीताप येवो किंवा काळजी करण्यासारखा मोठा आजार होवो, प्रत्येकाला औषध म्हणजे स्वर्गीय संजीवनी वाटते. औषधाशिवाय कसलाच रोग बरा होत नाहीं, अशीच प्रत्येकाची ठाम समजूत झालेली आहे. त्यामुळें एखाद्या निसर्गोपचारकानें औषधाशिवाय बरीं झालेलीं उदाहरणें प्रत्यक्ष दाखविलीं तरी त्यावर कोणाचाहि विश्वास बसत नाहीं. रोगी औषधाशिवाय कसा बरा होणार अशीच ज्याची त्याची भावना असते. निसर्गसृष्टि म्हणून कांहीं आहे व नैसर्गिक पद्धतीनें वागल्यास मनुष्य आरोग्यसंपन्न होऊं शकतो. ह्या गोष्टी कित्येकांना ठाऊक असल्या तरी निसर्गावर अवलंबून राहून औषधाशिवाय कसें बरें व्हायचें, ही कल्पनाच त्यांना पटत नाहीं. सहज विचार करून पाहिलें तर मनुष्यजातीचा निसर्गसृष्टीशीं किती निकट संबंध आहे हें कळून येईल. सूर्यस्नान हें आरोग्यकारक आहे, शुद्ध हवा उत्साह उत्पन्न करणारी आहे, स्वच्छ पाणी नवजीवन देणारें आहे, हीं सामान्य तत्त्वें प्रत्येकाच्या माहितीचीं आहेत व त्यांवर प्रत्येकाचा अढळ विश्वास असतो. पण त्याच

तत्त्वांनुसार इतर नैसर्गिक तत्त्वांचा ते विचार करीत नाहींत. विशेषतः आहाराच्या बाबतींत मनुष्य जर निसर्गनियमांना अनुसरून वागला तर त्याला औषधांच्या गुलामगिरींत पडण्याचें कारण उरणार नाहीं. औषधांच्याबद्दल जर सूक्ष्म विचार केला तर तीं फक्त तात्कालिक उपयोगाचीं आहेत असें अनुभवास येईल. औषधांच्या बाबतींत रोगाच्या मूलभूत कारणांचा विचार क्वचितच केला जातो. शिवाय नेहमीं नेहमीं औषधें घेण्यानें शरीरांत जे रोग उत्पन्न होतात ते अधिक घातुक असतात. औषधांचा फायदा राहिला बाजूलाच, पण ही नवी आपत्ति उत्पन्न होते तिच्याकडे आधीं लक्ष पुरविलें पाहिजे. रोगाचीं बाह्य चिन्हें आटोक्यांत आणण्यासाठीं औषधांचा थोडाबहुत उपयोग असला तरी रोग समूळ नाहींसा करण्याच्या दृष्टीनें तीं निरुपयोगीच असतात. औषधांच्या गुणावगुणांबद्दल एका तज्ज्ञ व अनुभवी डॉक्टरानें मोठे मार्मिक उद्गार काढले आहेत. तो म्हणतो कीं, 'औषध घेणारा रोगी रोगमुक्त झाला तरी तो खऱ्या अर्थानें बरा आला असें म्हणतां येणार नाहीं. कारण त्याला पुन्हां औषधांच्या दुष्परिणामांतून मोकळें व्हावयाचें असतें.' प्रसिद्ध न्यायाधीश स्टीव्हन्स यांनीं असे उद्गार काढले आहेत कीं, 'वैद्यकीचा धंदा करणाऱ्या लोकांना वनस्पतींचें ज्ञान बेताचेंच असतें व शरीराचें तर त्याहून कमी असतें; त्यामुळें वाटेल त्या वनस्पतीपासून बनविलेलीं औषधें ते रोग्याच्या घशांत ओतीत असतात.' डॉ. मॅजेंदी म्हणतात, 'वैद्यकशास्त्र हें एक मोठें पाखंड आहे.' सर एस्टली कूपर या नांवाचा एक प्रख्यात वैद्यकशास्त्रज्ञ होऊन गेला. तो म्हणतो, 'वैद्यकशास्त्र हें केवळ अटकळीवर उभारलेलें शास्त्र आहे.' सर जॉन फोर्ब्जनें म्हटलें आहे, 'वैद्य-डॉक्टरांचें शहाणपण जमेस धरूनसुद्धां केवळ निसर्गाच्या उपायानेंच अनेक रोगी बरे झाले आहेत.' डॉ. बेकर म्हणतो, 'विषमज्वरानें मरण्याऐवजीं रोगी त्यावर दिलेल्या औषधानेंच मरतो.' डॉ. फोजवेल म्हणतात, 'वैद्यकशास्त्र नाहींसें झालें तर मनुष्यजातीचा मनस्वी फायदा होईल.' डॉ. फ्रँक उद्गारतात, 'दवाखान्याचे मार्फत दररोज हजारों लोकांची कत्तल होत आहे.' डॉ. मेसनगुड म्हणतात, 'लढाई, प्लेग, दुष्काळ यांना जितके बळी पडतात त्यापेक्षां औषधामुळें किती तरी जास्त लोकांचे बळी घेतले जातात.' जगांतील मोठमोठ्या व तज्ज्ञ

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रज्ञांच्या या अनुभवसिद्ध उद्गारांवरून औषधांची अनिष्टता स्पष्टपणें प्रत्ययास येईल.

औषधामुळें शरीरप्रकृतीवर किती अनिष्ट परिणाम होतो यासंबंधीं इंग्लंडमधील प्रख्यात डॉक्टर व बादशहांचे वैद्यकीय सल्लागार डॉ. होर्डर यांनीं पुढील उद्गार काढले आहेत:—"कांहीं औषधांमुळें एखादे वेळीं तात्पुरता गुण वाटला तरी अखेर औषधांमुळेंच प्रकृतींत बिघाड होतो. आजचीं औषधें, इंजेक्शनें व इतर डॉक्टरी उपाय यांमुळें पूर्वीच्या रोगांत नवीन विकारांची भर पडत चालली आहे. विषमज्वर, ॲनीमिया, धनुर्वात इत्यादि अनेक रोगांवर जीं इंजेक्शनें दिलीं जातात त्यामुळें एक प्रकारचा नवीन विकार उद्भवतो, हें आतां सर्वमान्य झालेलें आहे. 'क्ष' किरणांचा उपयोग व रेडियम यांमुळेंही अनिष्ट परिणाम होतात, हें अलीकडेच सिद्ध झालें आहे. मधुमेहाच्या रोग्यांना इन्सुलिनचें जें इंजेक्शन देतात त्यामुळें साखरेचें प्रमाण नियंत्रित रहातें; पण इन्सुलिनचा डोस अधिक झाला तर मात्र विपरीत परिणाम होण्याचा संभव असतो. शस्त्रक्रियांच्या बाबतींतही हाच अनुभव येतो. कांहीं शस्त्रक्रियांमुळें फायदा होत असला तरी त्यामुळें व्याधिनिवारणाचें कायमचें कार्य होत नाहीं. शस्त्रक्रिया करणारे डॉक्टर रोग्यांवर नवे प्रयोग करीत असतात असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. कांहीं डॉक्टरांना शस्त्रक्रियेची एवढी मोठी हौस असते कीं, शक्य तेवढ्या प्रसंगीं ते शस्त्रक्रिया करा म्हणून रोग्यांना सल्ला देतात. कर्णबधिरता दूर करण्यासाठीं टॉन्सिल्सवर शस्त्रक्रिया करणारे कांहीं डॉक्टर आजही दृष्टीस पडतात. औषधें व शस्त्रक्रिया यांचा वेळीं अवेळीं भरमसाट उपयोग करणारे डॉक्टर हे निसर्गोपचाराच्या मतें मानवी जीवनाविषयीं जितके अनभिज्ञ असतात तितकेच निसर्गाविषयींही बेफिकीर असतात. कृत्रिम प्रयत्नांशिवाय नैसर्गिक उपचारांनीं रोगनिवारण होऊं शकतें ही गोष्ट त्यांना अजून उमजलेली दिसत नाहीं."

मनुष्यमात्राला होणाऱ्या शारीरिक व्याधींवर केले जाणारे उपचार दोन प्रकारचे असतात; एक प्रतिबंधात्मक व दुसरा प्रतिकारात्मक. हल्लीं अस्तित्वांत असलेल्या ज्या रोगोपचारपद्धति आहेत त्यांत निसर्गोपचारखेरीज-

करून बाकीच्या सर्वसाधारणपणें प्रतिकारात्मक योजना करण्याकडेच सर्व लक्ष पुरवितात. पाश्चात्य वैद्यक असो, आयुर्वेदिक चिकित्सा असो, अगर दुसरी कोणती पद्धति असो, प्रत्येक वैद्यकीय पद्धति सामान्यतः प्रतिकारात्मक चिकित्सेवर आरूढ झालेली आहे. रोगाची बाह्य लक्षणें पाहून रोगाचें तात्पुरतें निवारण करण्यापलीकडे मूलग्राही स्वरूपाचें असें कोणतेंच ध्येय या पद्धतींत आढळून येत नाहीं. रोग्याच्या वेदनांचा तात्कालिक उपक्रम करतां येईल या एकाच हेतूनें बहुतकरून या उपचार-पद्धतींची रचना झाली आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. कोयनेल, आयोडिन, पाक, भस्में, रसायनें, अरिष्टें, बारा क्षार, कॉड्लिव्हर ऑइल, इंजेक्शनें इत्यादि विविध प्रकारचे जे उपचार अस्तित्वांत आहेत ते रोगाचें निर्मूलन करणारे नाहींत तर रोगाच्या बाह्य लक्षणांचें शमन करणारे आहेत. सध्यां पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणें आर्य–वैद्यकानेंही कुपिस्थ रसायनांचा मोठ्या प्रमाणावर व्यापार सुरू केला असल्यामुळें, ताज्या वनस्पति व वनौषधि या नैसर्गिक द्रव्यांच्या उपयोगामुळें जें आयुर्वेद शास्त्र एके काळीं निसर्गानुगामी होतें तें आतां पाश्चात्य वैद्यकाच्या वळणावर जाऊन कृतिमतेच्या आहारीं गेलें आहे. बाजारांत मिळणाऱ्या तयार औषधांचा उपयोग काकतालीय न्यायानें एकादे वेळीं परिणामकारक रीतीनें झाला तरी तात्पुरतें रोगनिवारण म्हणजे खरा रोगपरिहार नव्हे. रोगाचीं बाह्य लक्षणें अस्तंगत झालीं तरी रोगाच्या अंतर्बीजाचा उच्छेद होत नाहीं. शरीरांत बाहेरच्या औषधांचा प्रवेश होऊं देणें म्हणजे शरीरीला न मानवणाऱ्या व शरीराशीं कधींही एकजीव न होणाऱ्या परकीय व अनिष्ट द्रव्यांना शरीरांत थारा देणें होय. औषधांमुळें शरीरांतील रोग तर बाहेर जात नाहींच, उलट औषधाच्या रूपानें शरीरांत नवीन विषारी द्रव्यांचा संचार होतो. म्हणजे रोग नाहींसा झाला तरी शरीरावर झालेले औषधाचे दुष्परिणाम नाहींसे होत नाहींत आणि ते नाहींसे करावयाला पुनः औषधांची जरूरी लागते; अशी ही न तुटणारी, अभेद्य सांखळी आहे. शरीरांत जीं निरनिराळीं इंजेक्शनें देण्यांत येतात म्हणजे ज्या लशी टोंचण्यांत येतात त्यांचा परिणाम माणसाच्या रक्तावर किती तरी अनिष्ट होत असतो, याची दखल धंदेवाईक डॉक्टरांनीं जरी घेतली नाहीं तरी रोग्यांनीं घ्यावयास नको काय!

मनुष्याची नैसर्गिक अवस्था म्हणजे आरोग्य, दीर्घायुष्य व आनंदमय जीवन होय, हें त्रिकालाबाधित सत्य आहे. पण प्रत्यक्ष अनुभव मात्र याच्या अगदीं उलट येतो. आजारीपण, दुःख, अकालमृत्यु, रोग इत्यादिकांनीं मानवी जीवन भरून गेल्याचें दृष्टीस पडते. जगाच्या इतिहासाच्या आरंभापासून मनुष्यप्राण्याचा निसर्गसृष्टीशीं झगडा चालू आहे. हा झगडा इतर कोणत्याही गोष्टीसाठीं नाहीं, केवळ आरोग्यासाठीं आहे. जगांत जसजशा सुधारणा झाल्या तसतसे नवे नवे वैद्यकीय शोध लागूं लागले. पण इतके शोध लागले तरी रोगांचा नायनाट झालेला नाहीं. उलट कॅन्सर, हृद्रोग, मधुमेह इत्यादि रोगांचा जास्त फैलावच होत चालला आहे. हें असें कां व्हावें ? याचा कोणी खोलांत शिरून विचार केला आहे काय ?

अरण्यांत वास्तव्य करणारे प्राणी सांसर्गिक रोगांपासून मुक्त असतात, इतकेंच नव्हें तर ते बहुतकरून आजारीही पडत नाहींत. मनुष्यानें जंतुशास्त्र, हवा, पाणी इत्यादिकांचें संशोधन करून कोणत्या गोष्टीपासून कोणते रोग होतात याचें सविस्तर कोष्टक बसविलें आहे. असें असतांना रानांत स्वैरविहार करणाऱ्या प्राण्यांना कांहींही न होतां मनुष्यप्राणी मात्र वाटेल त्या रोगाला बळी पडूं शकतो, याचें कारण मनुष्यानें निसर्गाशीं असलेला आपला निकट संबंध पार झुगारून दिला आहे हें आहे. निसर्गानें मनुष्याचा त्याग केलेला नसला तरी मनुष्य मात्र निसर्गापासून एकसारखा दूर दूर चालला आहे. सुधारणेच्या प्रगतीच्या व यंत्राच्या नांवाखालीं मनुष्य निसर्गाशीं असलेला आपला निकट संबंध तोडून टाकण्याच्या मार्गाला लागला आहे. जंगलांतील प्राण्यांची मनुष्यांशीं तुलना केली तर ते पूर्णपणें नैसर्गिक नियमांचें परिपालन करणारे आहेत असें प्रत्ययास येईल. ते प्राणी मोकळ्या हवेंत राहतात, उघड्या हवेंत श्वासोच्छ्वास करतात, अगदीं उघड्या हवेंत निजतात, भरपूर शरीर—कष्ट करतात, उघड्या अंगानें ते सूर्यप्रकाश व मोकळी हवा यांचें भरपूर सेवन करतात. आतां याच्या उलट मनुष्यजातीकडे पाहिलें असतां अगदीं विरुद्ध परिस्थिति दिसून येईल. सध्यांचा मनुष्य म्हणजे कृत्रिमतेचा यांत्रिक पुतळा बनलेला आहे. नैसर्गिक जीवनाशीं फारकत झाल्यामुळें त्याचें आरोग्य पार

लयाला गेलें आहे. मनुष्येतर व रानटी प्राण्यांच्या जीवनावरून निसर्ग किती श्रेष्ठ आहे व निसर्गाशीं तादात्म्य पावल्यानें किती व कसे फायदे होतात हें स्पष्टपणें कळून येतें. मनुष्य आजारी पडतो तो स्वतःच्या वागण्यानेंच आजारी पडतो. नैसर्गिक नियमांचा भंग केल्याशिवाय मनुष्य कधींही आजारी पडत नाहीं, हा सिद्धान्त आहे.

निसर्गसृष्टींत असा एक नियम आहे कीं, कोणत्याही प्राण्याची पूर्ण वाढ व्हावयास जितकीं वर्षें लागतात त्याच्या पांचपट त्याची आयुर्मर्यादा असते. मनुष्य मात्र ह्याला अपवाद आहे. तो आपल्या वाढीच्या फक्त दुप्पट वर्षें जगतो. वास्तविक पाहतां त्याला आपल्या वाढीच्या तिप्पट तरी जगतां आलें पाहिजे. म्हणजे सर्वसामान्यपणें त्याचें सरासरी वयोमान साठीच्या पुढें तरी खास गेलें पाहिजे. विसाव्या वर्षीं मनुष्याची वाढ पूर्ण होते असें समजण्यांत येतें. निरनिराळ्या देशांतील लोकांच्या सरासरी आयुष्यमानांत पुष्कळ फरक पडत असतो. हवा, पाणी, वातावरण, राहणी, अन्नाचा सकसनिकसपणा, देशाची आर्थिक स्थिति, नैसर्गिक संपत्ति वगैरे विविध गोष्टींमुळें मनुष्याचें सरासरी वयोमान कमी अधिक होत असतें. हें जरी खरें असलें तरी मनुष्यानें जर आपल्या आहारविहारावर योग्य नियंत्रण घातलें तर त्याला आपुलें आयुष्य निरोगी करतां येईल व दीर्घायुषी होतां येईल. एका आरोग्यतज्ज्ञानें असे उद्गार काढले आहेत कीं, दळणें, शिजविणें, मसाल्याचा उपयोग करणें, इत्यादि विविध क्रियांमुळें मनुष्य वाजवीपेक्षां जास्त खातो, आणि आहाराचा अतिरेक झाल्यामुळें त्याच्या शरीरांत रोगबीजें उत्पन्न होतात. मनुष्याच्या शरीराच्या मानानें त्याला जास्त अन्न खाण्याची जरूरी नाहीं. पण मनुष्य जरूरीपेक्षां अधिक खातो आणि त्यामुळें त्याच्या आहारांत युक्ताहाराचें प्रमाण राहात नाहीं. मनुष्यावर हवेचा, उन्हाचा किंवा पावसाचा परिणाम झाला तरी त्याचें आरोग्य बिघडत नाहीं, पण अयोग्य आहाराचा त्याच्यावर लागलींच अनिष्ट परिणाम होतो आणि शरीरांत रोगबीजें उत्पन्न होऊं लागतात. यासाठीं मनुष्यानें आपल्या आहारांतील पदार्थांची योग्य व शास्त्रीय पद्धतीनें निवड केली पाहिजे, आणि शास्त्रीय पद्धतीनेंच त्यांचें एकीकरण केलें पाहिजे. आहारांत जितके निसर्गयुक्त पदार्थ

असतील तितके चांगलें. कारण अग्निसंस्कार केलेल्या पदार्थांतील महत्त्वाचे गुण नाहींसे होत असतात. तसेंच आपल्या आहारांत आम्ल पदार्थांपेक्षां क्षार पदार्थ अधिक असणें इष्ट असतें. आणि त्याचबरोबर चहा, साखर, मांस यांसारखे शरीरांत आम्लता उत्पन्न करणारे आणि दारू–तंबाखूसारखे विषारी पदार्थ सर्वथैव वर्ज्य केले पाहिजेत. मनुष्याला जर पूर्ण निरोगावस्था संपादन करावयाची असेल तर त्यानें पहिल्याप्रथम आपल्या आहाराची अत्यंत खबरदारी घेतली पाहिजे.

मनुष्यप्राण्यानें आपल्या नैसर्गिक राहणींत इतका भयंकर बदल केला आहे कीं, तिला शास्त्रीय ज्ञानाची जोड देऊनही ती पूर्णपणें हितावह होईल कीं नाहीं याबद्दल शंका आहे. आधुनिक सुधारणा व यांत्रिक शोध यांमुळें मनुष्याचे डोळे इतके दिपून गेले आहेत कीं या सुधारणांमुळें मानव-सृष्टीचा किती व कसा अधःपात होत आहे याची कोणासच जाणीव राहि-लेली नाहीं. मनुष्याचें बाह्य जीवन सुखावह करण्याच्या दृष्टीनें या शोधांचा उपयोग नाहीं असें नाहीं. उलट या शोधांमुळें जगांतलीं सारीं सुखें त्याच्या-पुढें हात जोडून उभीं राहिलीं आहेत. असें असूनही मनुष्य खरा सुखी व समाधानी झालेला दिसत नाहीं. याचें कारण एकच आहे आणि तें म्हणजे हीं सर्व सुखें पराकाष्ठेच्या कृत्रिमतेवर उभारलेलीं आहेत. त्यांपैकीं एकही मनुष्याच्या निसर्गसिद्ध स्वभावाशीं एकरूप होणारें नाहीं.

सध्यांच्या यांत्रिक जीवनाचा मनुष्याच्या आयुष्यक्रमावर किती परिणाम झाला आहे हें पाहण्यासारखें आहे. अमेरिकेंतील एका शास्त्रज्ञानें नुकतेच असे उद्गार काढले आहेत कीं, हल्लींचा मनुष्य पन्नास वर्षें जगूनही शंभर वर्षांचें कार्य करून जातो. म्हणजे सध्यां इतक्या सुधारणा झाल्या आहेत व जलद काम करण्याचीं साधनें इतकीं निर्माण होत आहेत कीं, गेल्या पिढींतल्या माणसाला एखादें काम करावयाला जितका वेळ लागत असेल त्याच्या निम्म्या वेळांत आतां चौपट काम होऊं लागलें आहे. टेलिफोन, मोटार, आगगाडी, विमान, इत्यादि कारणांमुळें मनुष्याचें जीवन ज्यास्त गतिमान होऊं लागलें आहे. त्याप्रमाणें त्याचें आयुष्यही पूर्वीपेक्षां अधिक गतिमान झालें आहे, म्हणजे तें लवकर संपूं लागलें आहे. कारण हल्लींचें सुधारलेलें जीवन पूर्वीप्रमाणें चोवीस तास कार्यव्यापृत नसतें. फाजील

विश्रांति, कृत्रिम जीवन, धूम्रपान, मद्यपान, खाण्यापिण्याच्या बाबतींत अनिर्बंधता इत्यादि कारणांमुळें अकालवृद्धत्व येतें. अकालवृद्धत्व घालवावयाचें असेल व दीर्घायुष्य संपादन करावयाचें असेल तर चोवीस तास काम करीत राहिलें पाहिजे. काम करण्यामुळें माणसाचें शरीर झिजत नाहीं, उलट तेजस्वी व उत्साहसंपन्न राहतें; पण काम न करणाऱ्या आळशी मनुष्याचीं गात्रें कामाच्या अभावीं गंजून जातात व त्याच्या शरीरांत अनेक रोग आपलें ठाणें देण्याची तयारी करतात.

मनुष्याला घर बांधून राहण्याची जेव्हां कल्पना सुचली तेव्हांच त्याच्या आरोग्याची इतिश्री झाली, असें एका लेखकानें जें म्हटलें आहे तें पुष्कळ अंशीं खरें आहे. बाहेरच्या वातावरणांत व हवापाण्यांत कितीही फरक झाले तरी घरांत राहणाऱ्या माणसाला त्याची विशेषशी बाधा होत नाहीं. तो एक प्रकारें सुरक्षित राहतो. घराच्या आधारावरच ऊन, वारा, पाऊस, थंडी व हिंस्र पशु यांपासून त्याचें संरक्षण होतें. पण ह्या सुरक्षित राहण्यामुळेंच मनुष्य अनेक रोगांच्या भक्ष्यस्थानीं पडत आहे, हें मात्र कुणाच्याही लक्षांत येत नाहीं. जीवशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर वानर हा मनुष्याच्या अगदीं जवळचा भाईबंद आहे व त्याच्याप्रमाणेंच जवळ जवळ मनुष्याची शरीररचना व स्वभावधर्म आहेत. तो जसा नग्नावस्थेंत व उघड्या हवेंत राहणारा प्राणी आहे. तसाच निसर्गतः मनुष्यप्राणीही आहे. मनुष्यानें उघड्या हवेंतील आपलें वास्तव्य सोडून तो जेव्हां वस्त्रें वापरूं लागला व घर करून राहूं लागला तेव्हांच त्याच्या शारीरिक दुर्दशेला खरा प्रारंभ झाला. घर व वस्त्रें या दोन गोष्टींमुळें मनुष्यमात्राचें किती नुकसान झालें आहे त्याची जाणीव अलीकडे थोडी थोडी होऊं लागली आहे, ही त्यांतल्यात्यांत समाधानाची गोष्ट होय. ही जाणीव करून देण्याचें श्रेय निसर्गोपचारशास्त्रज्ञांना आहे.

मनुष्याच्या उघड्या शरीराला जर हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश इत्यादिकांचा भरपूर पुरवठा झाला तर त्याची त्वचा अधिकाधिक कार्यक्षम होऊन प्रतिकारशक्ति वाढते. थंडी-पडशासारख्या क्षुल्लक रोगापासून त्याचा बचाव होतो, इतकेंच नव्हे तर इतर रोगही त्याच्यावर सहसा झडप घालीत नाहींत.

कपड्यांमुळें मनुष्याची रोगप्रतिकारशक्ति पुष्कळ कमी झाली आहे व आजकाल जगांत जे अनेक लहानमोठे रोग प्रादुर्भूत झाले आहेत त्यांचें मूळ कपड्यांत आहे. अतिशय थंडी—वाऱ्यापासून मनुष्याचें संरक्षण करण्याच्या कामीं कपड्यांचा उपयोग होत असला तरी वस्त्रांमुळेंच तो निस्तेज, निर्बळ व निःसत्त्व बनला आहे. जी गोष्ट कपड्यांची तीच आहाराची. घर व वस्त्रें यांमुळें मनुष्यजातीच्या आरोग्याचें जितकें नुकसान झालें नसेल तितकें आजकालच्या कृत्रिम व शिजवलेल्या आहारामुळें झालें आहे.

अलीकडचें जीवन धडपड व धावपळ यांनीं भरलेलें असल्यामुळें त्याचा परिणाम सर्वांत ज्यास्त पचनक्रियेवर होतो. अपचन, अजीर्ण, जठररोग, इत्यादि विकार घाईघाईनें जेवणामुळें उत्पन्न होतात. आजच्या सुधारलेल्या मनुष्याचा सर्व दैनिक कार्यक्रम घड्याळाच्या कांट्यावर चालत असल्यामुळें ऑफिसची वेळ गांठण्यासाठीं, अगर आगगाडी, ट्रॅम पकडण्यासाठीं त्याला कसे तरी चार घास पोटांत कोंबून धावपळ करावी लागते. अलीकडच्या माणसाला स्वस्थ जेवण असें ठाऊकच नाहीं. चर्वण त्याला मुळींच माहीत नाहीं. घाईघाईनें पोटांत अन्न कोंबणें एवढेंच त्याला काय तें माहीत आहे. जेवण्याची ही तऱ्हा आणि शिजवलेल्या निःसत्त्व पदार्थांचा कृत्रिम आहार; मग या दोहोंचा संयोग झाल्यास त्याचे काय व किती दुष्परिणाम होतील याची कल्पना करावी.

एका डॉक्टरानें आजकालच्या सुधारलेल्या कृत्रिम जीवनाचें व अनिष्ट राहणीचें पुढीलप्रमाणें वर्णन केलें आहे:—'आजचा सुधारलेला मनुष्य सकाळीं उठल्याबरोबर टॅनिन व केफिन या द्रव्यांनीं युक्त असलेलें पेय घेतो, थोड्या वेळानें कोठी मोकळी करण्याकरितां रेचकाचा अवलंब करतो, भूक प्रज्वलित करण्यासाठीं मद्यार्काचा थोडा आस्वाद घेतो, संध्याकाळीं दमून आल्यावर दिवसाचा शीण घालविण्यासाठीं निकोटिन असलेल्या सिगारेटची लज्जत घेतो आणि रात्रीं झोंप येण्यासाठीं म्हणून अफूमिश्रित मादक पेय घेऊन अंथरुणावर अंग टाकतो. वास्तविक पाहतां हा कार्यक्रम म्हणजे विषारी द्रव्यांचें सेवन व अनिष्ट राहणी अशा प्रकारचा आहे. अपुरी झोंप, अपचन, उत्साहाचा अभाव, निद्रानाश, जीवनशक्तीचा व्यय

इत्यादि विकारांचा परिहार करण्यासाठीं म्हणून वरील कार्यक्रम अंगीकारण्यांत आला आहे. अर्थात् कृत्रिम जीवनाचीं हीं अत्यंत कटु फळें आहेत, हें निराळें सांगावयाचें कारण नाहीं.

हल्लींच्या राहणीमुळें क्षय, अॅपेंडिसायटिस्, हृदयाचे रोग, मधुमेह, कॅन्सर, अर्धांगवायु, आंतड्याचे विकार इत्यादि रोग फार वाढले आहेत. दारू, चहा, कॉफी, तंबाखू इत्यादिकांच्या अनियंत्रित उपयोगामुळें वेड, डोकें फिरणें, भ्रम होणें, इत्यादि मानसिक रोगांचा इतका फैलाव झाला आहे कीं, गेल्या दोनशें वर्षांत इतके लोक वेडे झाले नसतील. कॅन्सर—मधुमेहाप्रमाणेंच हृद्रोगाचेंही प्रमाण एकसारखें वाढत चाललें असल्याचें दिसून येतें. गेल्या पिढींतल्यापेक्षां चालू पिढींत ह्या विकाराचा ज्यास्त प्रसार होण्याचें मुख्य कारण असें सांगतां येईल कीं, चालू पिढीचें जीवन अधिक अनैसर्गिक व यांत्रिक झालें आहे. चहा, कॉफी, धूम्रपान, मसालेदार खमंग पदार्थ, दारू, मांस, इत्यादि विविध प्रकारांच्या सेवनामुळें एकंदर शरीरप्रकृतीवर तर अनिष्ट परिणाम होतोच, पण विशेषतः हृदयावर अधिक होतो. चहाकॉफींत टॅनिन—कॅफिन सारखीं जीं उत्तेजक द्रव्यें आहेत त्यांचा मज्जातंतूंवर अत्यंत व मूत्रपिंडावर घातुक परिणाम होतो. तळलेले व मसालेदार खमंग पदार्थ आणि मांसान्नें यांमुळें जो अधिक द्रवांश उत्पन्न होतो तो रक्तांत शिरल्यामुळें रक्तवाहिन्या फुगतात आणि त्याचा परिणाम म्हणून हृदयावर अधिक ताण पडतो. सडणें, कोंडा काढणें, स्वच्छ करणें, शिजविणें इत्यादि क्रियांमुळें ज्या अन्नांतील सत्त्वांश नाहींसा झाला आहे, तें अन्न पचविण्यासाठीं पाचकरसांचा नेहमींपेक्षां दुप्पट विनियोग करावा लागतो. आणि शरीरांतील कोणत्याही क्रियेला नेहेमींपेक्षां दुप्पट काम पडलें कीं, त्याची हृदयावर प्रतिक्रिया झाल्यावांचून राहत नाहीं, हा सिद्धान्त आहे.

मनुष्याचें नैसर्गिक जीवन नाहींसें झाल्यापासून स्वतःचें स्वास्थ्य राखण्यासाठीं मनुष्यानें जे जे प्रयत्न चालविले आहेत त्या प्रयत्नांचा उपयोग तर होत नाहींच, उलट शरीर अधिकाधिक दोषग्रस्त होऊं लागतें. अनैसर्गिक राहणीनें जे रोग उत्पन्न होतात त्या रोगांवर मनुष्यानें कृत्रिम

औषधें शोधून काढलीं आहेत. हीं औषधें पोटांत गेल्यानें शरीरांत ज्या नव्या विकृति उत्पन्न होतात त्याही लक्षांत घेतल्या पाहिजेत. आधीं अजीर्ण होईपर्यंत यथेच्छ हात मारायचा आणि मग तें निस्तरण्यासाठीं कृत्रिम रेचकांचा मारा करायचा, या पद्धतीची सध्यांची कृत्रिम राहणी आहे.

बेसुमार रोगांची अनियंत्रित वाढ हें आजच्या सुधारलेल्या युगाचें एक महत्त्वाचें वैशिष्ट्य असल्यामुळें या सुधारणेला सुधारणा कशी म्हणावी, हा एखाद्याला प्रश्न पडण्याचा संभव आहे. आज जगांत ज्या ज्या नव्या सुधारणा अस्तित्वांत आल्या आहेत त्यांच्यावर तुळशीपत्र ठेवून जंगलांत निघून जावें असा या म्हणण्याचा भावार्थ नाहीं. '**निसर्गाकडे चला' म्हणजे जंगली–रानटी व्हा, असा याचा अर्थ नाहीं.**' संस्कृति, प्रगति व सुधारणा यांचा त्याग करावयाचा नसून त्यांच्या अनुषंगानेंच मनुष्यानें निसर्गाशीं समरस व्हावयाचें आहे. आजकाल मनुष्याची जी प्रगति होत आहे ती सर्वांगीण व्हावी यासाठींच त्यानें निसर्गाकडे अधिकाधिक वळलें पाहिजे, एवढाच 'निसर्गाकडे चला' या तत्त्वाचा भावार्थ आहे. उघड्या शरीराला मोकळी हवा, सूर्यप्रकाश इत्यादि नैसर्गिक महातत्त्वांचा भरपूर लाभ व्हावा या बाबतींत कोणाचें दुमत असण्याचा संभव नाहीं. मनुष्याच्या शरीराचा दिवसांतून कांहीं वेळ तरी निसर्गाशीं निकट संबंध आला तर तें आरोग्यसंपन्न व्हावयाला इतर कोणत्याही बाह्य साधनांची जरूरी पडणार नाहीं.

आजच्या कृत्रिम जीवनांत निसर्गाच्या पायावर उभारलेल्या सुधारणा केल्या तर मनुष्याचें जीवन सर्वांगपरिपूर्ण व निर्दोष होईल. या सुधारणा म्हणजे मनुष्यानें निसर्गावर मिळविलेला विजय असें म्हटलें जाईल. मनुष्यानें आपलें जीवित अधिकाधिक शास्त्रीय केलें तर तो सुखी व दीर्घायुषी झाल्यावांचून राहणार नाहीं. अलीकडच्या वनस्पतिशास्त्रज्ञांनीं ज्याप्रमाणें जंगलांत वाढणाऱ्या झाडांपेक्षां अधिक उत्कृष्ट व दीर्घजीवी झाडांची निपज केली आहे, त्याप्रमाणें निसर्ग व शास्त्र यांचा योग्य समन्वय झाला तर नैसर्गिक अवस्थेंतील मानवापेक्षां आजचा सुधारलेला मानव अधिक बलिष्ठ, कार्यक्षम व दीर्घायुषी होईल, यांत शंका नाहीं.

निसर्गोपचार म्हणजे काय ?

सुमारें शंभर वर्षांपूर्वी निसर्गोपचार ही चिकित्सा–पद्धति जन्मास आली. ह्या नव्या कल्पनेचे जे जनक होते त्यांचें वैद्यकशास्त्राचें मुळींच शिक्षण झालेलें नव्हतें. केवळ सर्वसामान्य अनुभवज्ञानानें त्यांनीं ही उपचारपद्धति बसविली होती. मात्र या नव्या पद्धतीचा पुरस्कार व प्रचार करण्यांत ज्यांनीं आपलें आयुष्य वेंचलें ते पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रांत पूर्ण पारंगत होते. आपल्या हजारों रोग्यांना शेंकडों प्रकारचीं औषधें पाजूनही कांहीं उपयोग होत नाहीं, हें प्रत्यक्ष पाहून औषधांविषयीं ते अगदीं निराश झाले होते आणि या निराशेच्या भरांतच ते निसर्गशास्त्राकडे वळले होते. निसर्गोपचारपद्धतीला ही अशा प्रकारची शास्त्रीय पूर्वपीठिका आहे. निसर्गोपचारवादी डॉक्टरांचा असा अनुभव आहे कीं, रोग समूळ बरें करण्याचें सामर्थ्य औषधांच्या अंगीं नाहीं. औषधांमुळें रोग कांहीं काळ अर्धामुर्धा तसाच दबला जातो आणि या औषधांमुळें फायदा होण्याऐवजीं शरीरावर विपरीत परिणाम होतो. या अनुभवावरून त्यांना असें पक्कें समजून आलें कीं, रोगनिवारणाचें खरें सामर्थ्य कृत्रिम रासायनिक औषधांत नसून हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश, व्यायाम, आहार, मनोनिग्रह इत्यादि नैसर्गिक उपचारांत आहे. या नव्या चिकित्सापद्धतीला निसर्गोपचार, निसर्गशास्त्र, ‘ औषधाशिवाय आरोग्य ’ पद्धति, बुद्धिवादी चिकित्साशास्त्र, इत्यादि विविध नांवें असलीं तरी ‘निसर्गोपचार’ हें नांव आज सर्वमान्य झालें आहे. जगांतील मोठमोठे वैद्यकशास्त्रज्ञ, आरोग्यतज्ज्ञ, पाश्चात्य रोग–चिकित्सक इत्यादिकांनीं या निसर्गोपचारपद्धतीचें शास्त्रीय दृष्ट्या संशोधन करून त्याला आज जें स्वरूप दिलें आहे तें इतर कोणत्याही चिकित्साशास्त्राप्रमाणें पूर्णपणें शास्त्रीय आहे. निसर्गोपचार ही नुसती चिकित्सापद्धति नाहीं, तर तें चिकित्सा–शास्त्र आहे.

निसर्गोपचाराची पद्धत ही आजकालची नाहीं. ती फार प्राचीन काळापासून चालत आलेली आहे. मात्र तिला पद्धतशीर शास्त्राचें जें स्वरूप

प्राप्त झालें आहे तें अगदीं अलीकडचें आहे. गेल्या शंभर वर्षांतच निसर्गोपचाराला शास्त्रीय स्वरूप मिळालें आहे. जर्मनींत ग्रॅफेनबर्ग या गांवीं सुमारें शंभर वर्षांपूर्वी प्रिसनिट्झ या एका खेडवळ शेतकऱ्यानें निसर्गोपचाराची पद्धति अगदीं पहिल्यानें अंमलांत आणली. त्याला निसर्गोपचाराचा जनक म्हणावयास हरकत नाहीं. त्याचें खेडें सायलेशियांतील डोंगरमाथ्यावर बसलें असल्यामुळें स्वाभाविकरीत्याच निसर्गोपचारांचा उपयोग करण्याची त्याला बुद्धि झाली व त्यानें निसर्गोपचाराचें मोडकेंतोडकें शास्त्र बनवून व कांहीं आडाखे बसवून आपल्या गांवांतले रोगी बरे करण्यास सुरवात केली. त्याच्या अपेक्षेपेक्षां त्याला त्यांत अधिक यश मिळालें. त्याच्या **निसर्गोपचारांतील मुख्य तत्त्वें म्हणजे, डोंगरावरील ताजी हवा, भरपूर व्यायाम, झऱ्याचें पाणी, खेड्यांतील अगदीं साधा आहार, पालेभाज्या व गाईचें ताजें दूध** हीं होत. त्याच्या या साध्या उपायांनीं मोठमोठे रोग आश्चर्यकारक रीतीनें बरे झाले. औषधांशिवाय रोग बरे होऊं शकतात हें पुष्कळांना सुरवातीला खरेंही वाटत नव्हतें, पण प्रिसनिट्झची चिकित्सापद्धति पाहिल्यावर त्यांना ती एक अपूर्व घटनाच वाटली. प्रिसनिट्झच्या या अभिनव रोगनिवारणपद्धतीची थोड्याच वेळांत सर्वत्र माहिती झाली व कांहीं दिवसांनीं ग्रॅफेनबर्ग हें खेडें म्हणजे यात्रेचें मोठें ठिकाण बनलें. औषधांशिवाय रोग बरे करण्याची ही कल्पना लवकरच जर्मनीभर प्रसृत झाली आणि तेथून सर्वंच जगभर फैलावत गेली. हात, कुन्हे, रिक्ली, नीप, लाहमन, टर्नव्हेटर, जान इत्यादि प्रिसनिट्झच्या अनुयायांनीं निसर्गोपचाराच्या तत्त्वज्ञानाचा जसा प्रसार केला त्याप्रमाणें त्यांत निरनिराळ्या सुधारणाही केल्या. या व डॉ० लिंडलहार प्रभृति अनेक निसर्गशास्त्रज्ञांच्या परिश्रमामुळें व संशोधनामुळें आज निसर्गोपचार हें संपूर्ण शास्त्र बनलें आहे.

मानवी शरीर हें अनेक रोगांचें निवासस्थान आहे. या रोगांपैकीं कांहीं रोग विषारी द्रव्यांमुळें उत्पन्न झालेले असतात तर चुकीचा आहार,अंतःस्थ बिघाड व आवश्यक द्रव्यांचा अभाव, यांमुळें बहुतेक सर्व रोगांची उत्पत्ति होत असते. बाहेरच्या जंतूंमुळें व संसर्गामुळें होणाऱ्या रोगांचें अस्तित्व शरीराच्या प्रतिकारशक्तीवर अवलंबून असतें. मनुष्याची प्रतिकारशक्ति जर

चांगली खंबीर असेल तर बाहेरच्या कोणत्याही रोगाचा ती प्रतिबंध करूं शकते. निसर्गतःच मनुष्याच्या शरीरांत रोगप्रतिकाराचें सामर्थ्य असतें. पण हें सामर्थ्य मनुष्याच्या आहारविहारांमुळें व राहणीमुळें कमीजास्त होत असतें. सुधारलेल्या मनुष्यजातीची आजकालची राहणी पाहिली तर ती इतकी कृत्रिम व अनैसर्गिक बनली आहे कीं, तिच्यायोगें मनुष्याच्या शरीराचा योग्य विकास व संवर्धन होऊं शकत नाहीं. या राहणीमुळें त्याचें आरोग्य जसें बिघडत चाललें आहे तशी त्याची प्रतिकारशक्तीही कमी कमी होत चालली आहे. अतिरिक्त मानसिक परिश्रम, शरीरावर व मनावर पडणारा अयोग्य ताण, अनारोग्यकारक संवयी, अशास्त्रीय व अनैसर्गिक आहारविहार व कपडे व एकंदरीनें अत्यंत कृत्रिम जीवन यांमुळें सुधारलेल्या माणसाचें आरोग्य संपुष्टांत येत चाललें आहे. त्याची प्रतिकारशक्ति कमी होण्याच्या कामीं हीच कारणपरंपरा आहे. आणि या सर्वांचा संकलित परिणाम म्हणून मनुष्याचें शरीर हें अनेक रोगांचें आश्रयस्थान झालें आहे. प्रतिकारशक्तीच्या अभावीं शरीरांतील व बाहेरच्या विषारी द्रव्यांचा शरीरावर एकसारखा परिणाम होत आहे व एकंदर मानवी शरीर खालावत चाललें आहे.

मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ति ज्या कारणामुळें नष्ट होते त्यांत सर्वांत महत्त्वाचें कारण म्हणजे चुकीचा आहार हें आहे. कोणत्याही आहारद्रव्याशीं समरस होण्याची मनुष्याच्या शरीरांत एक विलक्षण शक्ति आहे. कोणत्याही प्रकारचें अन्न असो, जड हलकें असो, कमी जास्त असो, त्याच्याशीं जुळतें घेण्याची शरीराची स्वाभाविक प्रवृत्ति असते. मनुष्याची रुचि जसजशी बदलूं लागली तसतसा त्याच्या आहारपद्धतींतही बदल होऊं लागला. अन्न शिजवून खाण्याच्या कलेचा शोध लागल्यापासून मानवी आहाराची उत्तरोत्तर अधोगतिच होत गेली. मनुष्याच्या जिह्वालौल्यामुळें विविध प्रकारचे मसालेदार व चटकदार पदार्थ अस्तित्वांत आले आणि त्याचा परिणाम मनुष्याचा आहार अशास्त्रीय व अनैसर्गिक होण्यांत झाला. कांहीं आहारलोलुपांची अशी अप्रयोजक समजूत आहे कीं, मनुष्यानें कांहींही खाल्लें तरी त्यामुळें कांहीं बिघडत नाहीं आणि एखादे वेळीं शरीरांत जरी बिघाड झाला तरी औषधाच्या एखाद्या बाटलीनें तो तात्काळ दूर करतां

येईल. ही समजूत अतिशय कोती व चुकीची आहे. चुकीच्या व अयुक्त आहारामुळें शरीरांतील प्राणशक्ति व प्रतिकारशक्ति हळूहळू कमी कमी होत जाते आणि शरीरांत नव्या रोगांचा उद्गम होतो.

ही परिस्थिति नाहींशी करावयाची असेल तर त्यावर उपाय काय ? रोगप्रतिबंधक औषधांमुळें ही स्थिति मुळींच सुधारण्याची आशा नाहीं. कारण आजकाल सुधारलेल्या जगांत सगळीकडे याच प्रकारच्या औषधांचें साम्राज्य पसरलें आहे. या असल्या रासायनिक औषधांच्या बाबतींत रोज नवे नवे शोध लागत आहेत व त्यासाठीं लाखों रुपये खर्च होत आहेत. पण त्यांचा उपयोग रोगाचें निर्मूलन करण्याच्या कामीं होत नाहीं, हें शास्त्रीय सत्य आहे. तात्पुरता रोग-प्रतिबंध करून रोगाचीं बाह्य लक्षणें दबविण्याचा या औषधांचा उपयोग असतो. या डॉक्टरी औषधांमुळें रोगांचें वरवर शमन झालेलें दिसलें तरी जोंपर्यंत रोगाचें मूलकारण नाहींसें झालेलें नाहीं, तोंपर्यंत हीं औषधें निरुपयोगीच होत, इतकेंच नव्हे तर कधीं कधीं या औषधांमुळें नवीन रोग उद्भवण्याचा संभव असतो. एखाद्या जादूप्रमाणें औषधाचा ताबडतोब गुण आला पाहिजे हें आजकालच्या डॉक्टरवैद्यांच्या चिकित्सापद्धतींचें ध्येय आहे. ज्या औषधांमुळें ताबडतोब गुण दिसत नाहीं तीं औषधें कुचकामाचीं होत, असें सार्वत्रिक मत होत चाललें आहे. पण हें मत शास्त्रीय दृष्ट्या चुकीचें आहे. कारण वर्षानुवर्षें शरीरांत जीं रोगबीजें सांचत गेलीं असतील तीं एका क्षणांत कशीं नाहींशीं करतां येणार ? आणि जादूच्या कांडीप्रमाणें ज्या औषधाचा ताबडतोब गुण दिसूं लागतो त्या औषधाचा खरोखर पाहतां, काय उपयोग होतो ? कारण त्या औषधानें तात्पुरता जरी आराम वाटला तरी शरीरांत मुरलेलीं रोगबीजें तशींच कायम असतात आणि त्यामुळें मनुष्याचें शरीर हलकें हलकें आंतून पोखरत जात असतें. औषधांमुळें हे इतके भयंकर दुष्परिणाम होतात याची सामान्य जनतेला जितकी जाणीव व्हावयास पाहिजे तितकी अजून होत नाहीं, ही खेदाची गोष्ट होय.

या अनिष्ट परिस्थितींतून जनतेला योग्य मार्ग दाखविण्यासाठीं निसर्गोपचाराचें तत्त्वज्ञान उत्पन्न झालें आहे. तात्पुरते औषधी उपचार व त्यांपासून

होणारी हानि किती भयंकर असते हें निसर्गोपचारानें शास्त्रीयरीत्या सिद्ध करून दाखविलें आहे. निसर्गशास्त्राची चिकित्सापद्धति डॉक्टरी औषधां-प्रमाणें नुसती प्रतिकारात्मक नाहीं, तर प्रतिबंधात्मक आहे, मूलगामी आहे. निसर्गोपचारानें रोग नुसता बरा होत नाहीं तर त्याचीं पाळेंमुळें पार खणून काढलीं जातात. जगांत रोगाचा अजीबात प्रादुर्भाव होऊं नये, हें निसर्गोप-चाराचें मुख्य उद्दिष्ट आहे. मानवी शरीराची रचना कोणत्या नैसर्गिक तत्त्वांवर झाली आहे, शरीराची सुयोग्य वाढ व विकास कशावर अवलंबून आहे व कोणत्या उपायांनीं मनुष्याला निरोगी दीर्घायुष्य प्राप्त करून घेतां येईल हें निसर्गोपचारामुळें आपल्याला यथार्थपणें कळून येतें. मनुष्यानें रोगांपासून दूर कसें रहावें व यदाकदाचित् रोग झाल्यास त्यापासून स्वतःचें संरक्षण कसें करावें हें निसर्गोपचार शिकवितें. रोगनिवारण हें निसर्गोप-चाराचें दुय्यम कार्य आहे. मुख्य कार्य आरोग्यरक्षण व रोगप्रतिबंध हें आहे. म्हणून जगांतल्या इतर कोणत्याही चिकित्सापद्धतीपेक्षां निसर्गोप-चाराचें श्रेष्ठत्व आपोआप सिद्ध होतें.

रोगाचें मूळ कारण नाहींसें करणें हें ज्या उपचारपद्धतीचें ध्येय आहे तिला निसर्गोपचारपद्धत म्हणतात. ही उपचारपद्धत विधायक स्वरूपाची आहे. म्हणजे शरीरांतील रोग नामशेष करणें एवढेंच तिचें ब्रीद नाहीं, तर शरीर निरोगी करणें हें तिचें खरें कार्य आहे. सर्व प्रकारच्या चिकित्सापद्धतींत व जीवनशास्त्रांत निसर्गोपचारानें एक प्रका-रची क्रांति केली आहे. निसर्गसृष्टींत जें जें उत्कृष्ट आहे त्या त्या सर्वांचें एकीकरण या पद्धतींत करण्यांत आलें असल्यामुळें तिचें महत्त्व निर्विवादपणें सिद्ध होतें. शारीरिक गुणधर्मांच्या अनुरोधानें जर नैसर्गिक उपचारांची योजना केली तर शरीर पूर्णपणें निरामय झालेंच पाहिजे. याच निरामय स्थितीचें दुसरें नांव आरोग्य असें आहे.

रोगाचें निवारण करण्याचे दोन मुख्य मार्ग आहेत, एक प्रतिकारात्मक व दुसरा प्रतिबंधात्मक. अलीकडच्या पाश्चात्य वैद्यकीच्या शिक्षणसंस्थांतून प्रतिकाराचेच उपाय शिकविले जातात. रोग झाल्यानंतर तो कोणत्या उपायांनीं ताबडतोब बरा होईल यासंबंधींचेंच तेथें शिक्षण दिलें जातें. आणि वैद्यकशास्त्रांत आजकाल जें संशोधन चाललें आहे त्या संशोधनाचीही

हीच दिशा आहे. हें सगळें संशोधन औषधांच्या बाबतींत चाललें असल्यामुळें रोगप्रतिबंधाच्या उपायांकडे संशोधकांचें दुर्लक्ष व्हावें हें साहजिकच आहे. त्यांच्या संशोधनाचा पायाच जर चुकीचा आहे तर त्यापासून योग्य मार्गदर्शनाची अपेक्षा कशी करतां येईल ! सुधारलेलें पाश्चात्य वैद्यक व वैद्यकीय संशोधन यांची रोगनिवारणपद्धतीच्या बाबतींत दिशाभूल झाली असल्यामुळें ' जंतूंचा नाश करा म्हणजे रोग नाहींसा होईल ' असा महामंत्र ते जपत आहेत. प्रत्येक रोगाच्या मुळाशीं जंतू आहेत अशी त्यांची ठाम समजूत असल्यामुळें जंतुनाश म्हणजे रोगनिवारण असा ते चुकीचा अर्थ करतात. आणि त्यासाठीं रासायनिक व कृत्रिम औषधें, शस्त्रक्रिया, विषारी औषधांच्या टोंची (इंजेक्शनें) इत्यादिकांचा भरपूर प्रमाणांत उपयोग करतात. म्हणजे डॉक्टरी औषधांची पद्धत ' कांट्यानें कांटा काढावा, ' ' विषानें विष मारावें, ' अशा प्रकारची आहे. जंतूंचा नाश करण्यासाठीं जंतूंपासून तयार केलेलीं द्रव्यें वापरावयाचीं, शरीरांतील विषारी द्रव्यांचें निर्मूलन करण्यासाठीं त्यांना विषारी औषधांचा उतारा द्यावयाचा, हें या पद्धतींतील मुख्य मर्म आहे. आणि दुसरें म्हणजे रोगाचीं लक्षणें पुरीं दिसूं लागल्याखेरीज या डॉक्टरांना नक्की कोणता उपाय करावा तें कळत नाहीं. तोंपर्यंत ते कसल्यातरी थातुरमातुर औषधांचा उपयोग करून रोग्यावर निरानिराळे प्रयोग करून पाहतात.

प्रतिबंधक उपचारपद्धतीचें तंत्र याच्या अगदीं उलट आहे. रोगाचीं लक्षणें नीट दिसूं लागोत अगर न लागोत, रोगाचा प्रादुर्भाव होतांक्षणींच प्रतिबंधक उपचारांना सुरवात करण्यांत येतें. रोगाचें निर्मूलन करण्यासाठीं इतर कोणत्याही प्रकारचे उपाय न करतां फक्त नैसर्गिक उपचार केले जातात. शुद्ध हवा, पाणी, आहार, अंतर्बाह्य स्वच्छता इत्यादि उपचारांनीं शरीराचें एकदां शुद्धीकरण झालें कीं, शरीरांत घर करून राहिलेलीं रोगबीजें आपोआप नष्ट होतात. त्यांना शरीरांतून निघून गेल्याशिवाय गत्यंतरच उरत नाहीं. रोगबीजांची हकालपट्टी हें शरीरशुद्धीचें पहिलें व महत्त्वाचें कार्य आहे. प्रतिबंधात्मक उपचारपद्धतीमुळें दुसऱ्याचा संसर्ग किंवा बाहेरचे जंतू यांना शरीर मुळींच दाद देत नाहीं. शरीरांत एक प्रकारची प्रतिकारशक्ति निर्माण होते.

तेव्हां या दोन पद्धतींत अधिक चांगली, परिणामकारक व व्यावहारिक अशी पद्धत कोणती? प्रतिकारक कीं प्रतिबंधक? रोग पुन: पुन: होऊन त्याच्यावर पुन: पुन: औषधोपचार करीत बसण्यापेक्षां रोग एकदां कायमचाच नष्ट झाला तर चांगला अशीच सर्वसामान्य जनतेची प्रवृत्ति असते. एकसारखें ऊठबसल्या डॉक्टराकडे जाण्याची कोणाचीच इच्छा नसते. त्यामुळें प्रतिकारक उपायांपेक्षां प्रतिबंधक उपायच अधिक चांगले असतात हें जनतेला पटतें, समजतें, पण उमजत नाहीं. कारण डॉक्टरी उपाय शीघ्रपरिणामी असल्यामुळें त्यांकडेच सर्वसामान्य लोकांचा साहजिकच ओढा असतो. पण आतां अलीकडे निसर्गोपचारांचा जसजसा प्रचार व फैलाव होत चालला आहे तसतसे डॉक्टरी औषधांतील दोष व दुर्गुण त्यांच्या प्रत्ययास येऊं लागले आहेत. डॉक्टरी किंवा वैद्याच्या औषधांचा कायमचा उपयोग होत नाहीं, इतकेंच नव्हे तर त्यामुळें शरीरावर दुष्परिणाम घडून येतात व तीं महाग असतात हें लोकांना आतां पटत चालल्यामुळें त्यांना निसर्गोपचाराचें तत्त्व मान्य होऊं लागलें आहे. रोग झाल्यावर त्याच्याशीं झगडत बसण्यापेक्षां मुळांतच रोग होऊं न देणें अधिक श्रेयस्कर, अधिक सोपें आणि बिनखर्ची आहे, याचा त्यांना आतां उमज पडूं लागला आहे. उत्कृष्ट प्रकारची दणदणीत व आरोग्यसंपन्न शरीरप्रकृति राखल्यास मानसिक व शारीरिक कामांत नवा उत्साह उत्पन्न होतो, जीवन सुखी, समाधानी व आनंदमय होतें. उत्कृष्ट आरोग्य असेल तरच जगांतील सुखाचा आस्वाद घेतां येतो.

कुटुंबांतील माणसांचें आरोग्य संभाळण्यासाठीं चीनमध्यें प्रत्येक कुटुंबांत एकेक पगारी डॉक्टर ठेवण्यांत येतो असें म्हणतात. या डॉक्टराला एक ठराविक तनखा नेमून दिलेला असतो व कुटुंबांतील माणसें जोंपर्यंत निरोगी आहेत तोंपर्यंतच तो त्याला मिळत असतो. एकादा माणूस जर आजारी पडला तर त्याचा तनखा बंद होतो, इतकेंच नव्हे तर त्याला दंडही करण्यांत येतो. कुटुंबांतील प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्याची जबाबदारी या कौटुंबिक डॉक्टरावर असल्यामुळें कोणी काय खावें, किती खावें, कसें वागावें, कसें रहावें या बाबतींत त्याला सूचना द्यावयाचा अधिकार असतो. त्याच्या सूचना जर तंतोतंत पाळल्या गेल्या तर एकाद्याच्या

आजारीपणाची जबाबदारी त्याच्यावर पडल्यास साहजिकच होईल. आपल्याकडे जर अशा प्रकारच्या कौटुंबिक डॉक्टरांची प्रथा सुरू केली तर रोग व उपचारपद्धति यांत भयंकर क्रांति होईल.

आहारतज्ज्ञ, व्यायामविशारद, मानसोपचारतज्ज्ञ, जलोपचारक, अगर अस्थिवैद्य हे निरनिराळे निसर्गोपचारवादी रोगाच्या बाह्य लक्षणांकडे विशेषसें लक्ष देत नाहींत. म्हणजे या लक्षणांवरून ते आपली उपचारपद्धति ठरवीत नाहींत. त्यांची उपचारपद्धति ठरलेलीच असते. नैसर्गिक तत्त्वांवर ते आहारविहाराचें नियमन करावयाला सांगतात. शरीरशुद्धिसाठीं कोठा साफ करावयाला लावतात, व्यायामाबद्दल उपयुक्त सूचना देतात, राहणी कशी ठेवावी व मनःस्वास्थ्य कसें राखावें यासंबंधीं योग्य मार्ग दाखवितात. रोग्यानें जर या सूचना तंतोतंत अंमलांत आणल्या तर त्याचें आरोग्य उत्तम प्रतीचें होईल व रोगाची शक्यता जवळ जवळ कायमचीच नाहींशी होईल. आजउद्यांच्या डॉक्टरांनीं व वैद्यांनीं या निसर्गोपचारकांच्या पावलावर पाऊल टाकून वागण्याचें ठरविलें तर जगांतील पुष्कळशा रोगांचें आपोआपच उच्चाटन होईल.

निसर्गोपचारपद्धतीचा पुष्कळ प्रचार झाल्यामुळें पाश्चात्य डॉक्टरांनाही निसर्गोपचारासंबंधीं जिज्ञासा उत्पन्न झाली व त्यांनीं या उपचारांचा प्रयोग करून पाहण्यासाठीं त्याचा उपयोग करण्यास प्रारंभ केला. त्यांना जसजसें अनुभव येत गेले तसतसा त्यांनीं आपल्या चिकित्सापद्धतींत निसर्गोपचारांचा समावेश करण्यास सुरवात केली. रोग्याला पाणी देऊं नका, त्याच्या अंगाला गार वारें लागूं देऊं नका, या डॉक्टरांच्या पूर्वीच्या सूचना आतां बदलल्या व त्यांनीं रोग्याच्या बाबतींत हवापाण्याची पूर्ण परवानगी दिली आहे. टायफॉईड तापावर कोणतेंही औषध न देतां गार पाण्याचे उपचार करण्याची निसर्गोपचारकांची पद्धत आतां पाश्चात्य डॉक्टरांनीं उचलली आहे. उंच टेकडीवरच्या मोकळ्या व ताज्या हवेनें क्षयरोग बरा होऊं शकतो, हें निसर्गोपचाराचें तत्त्व सर्व डॉक्टरांना आतां पटूं लागलें आहे. निसर्गशास्त्रज्ञांनीं आपल्या प्रयोगांवरून त्यांना तें पटविलें आहे. औषधांतही सूक्ष्म प्रमाणांत विषारी द्रव्यें असूं शकतात, याचीही डॉक्टरांना व पाश्चात्य

वैद्यशास्त्रज्ञांना यथार्थ जाणीव होत चालली आहे, ही समाधानाची गोष्ट आहे.

मनुष्यवस्तीपासून दूर अरण्यांत राहणारे पशु व इतर प्राणी पूर्ण निरोगी असतात, हें सर्वसामान्य तत्त्व आहे. जंगलांत राहणारा जंगली माणूसही याला अपवाद नाहीं. कांहीं अपघात, इजा अगर परस्परांतील मारामाऱ्या यांमुळें हे प्राणी मरतात, पण रोगग्रस्त होऊन ते मृत्युमुखीं पडत नाहींत. जंगली जनावरें व माणसें यांचें जीवन पाहिलें तर तें नैसर्गिक नियमांनुसार असतें असें दिसून येईल. एक प्रकारच्या उपजतबुद्धीमुळें काय खावें, किती खावें इत्यादि गोष्टी त्यांना कळतात. व्यायाम, विश्रांति, शुद्ध हवा, ऊन इत्यादि गोष्टीही त्यांना स्वयंप्रेरणेनेंच समजतात. **मनुष्य जसजसा सुधारला गेला व कृत्रिम वातावरणांत राहूं लागला तसतसा तो निसर्गापासून दूर दूर जाऊं लागला आणि मगच त्याच्यावर रोगाची छाया पडूं लागली.** मनुष्याचें जीवन जोंपर्यंत नैसर्गिक होतें तोंपर्यंत तो पूर्ण निरोगी होता. रोग म्हणजे काय याची त्याला गंधवार्ताही नव्हती. पण निसर्गाचा संबंध तोडून तो जसजसा कृत्रिम सुधारणेच्या पाशांत गुरफटूं लागला, नवीं नवीं, अननुभूत सुखें व चैनीचे पदार्थ त्यांच्यामागें लागून तो मोहग्रस्त होऊं लागला तसतसा तो अधिकाधिक खालावत जाऊं लागला. त्याची पूर्वीची आरोग्यकारक राहणी साफ नाहींशी झाली व तिची जागा कृत्रिम, अनारोग्यकारक व सुधारलेल्या जीवनक्रमानें घेतली व त्याच्यावर हळूंहळूं निरनिराळ्या रोगांचा अंमल बसूं लागला. पूर्वीच्या जंगली मानवप्राण्याला निरोगी राहण्यासाठीं कांहीं सायास करावे लागत नव्हते, तो स्वतःसिद्धच आरोग्यसंपन्न होता; पण सुधारलेल्या मानवप्राण्याला रोगमुक्त होऊन निरोगी राहण्यासाठीं सबंध जन्मभर धडपड करावी लागत आहे. तो जन्माला येतो तोच मुळीं रोगट अवस्थेंत येतो. त्याचा वंश, त्याचे पूर्वज व त्याच्या सभोंवतालची परिस्थिति यांच्यांत इतकीं रोगबीजें प्रसृत झालेलीं असतात कीं, नवीन जन्माला येणारें बालक पूर्वजांचे कांहीं अवशेष अगर स्मृतिचिन्ह बरोबर घेतल्याशिवाय या जगांत पाऊल टाकीत नाहीं. अशा प्रकारें जन्मापासूनच आजच्या सुधारलेल्या मानवप्राण्याची आरोग्यापासून फारकत झालेली आहे. मनुष्याला जर या

अवस्थेंतून मुक्त व्हावयाचें असेल तर त्यानें हळूहळू नैसर्गिक जीवनाकडे वळलें पाहिजे—म्हणजे त्यानें लागलींच घरादाराचा त्याग करून जंगलांतच जावयास पाहिजे असें नाहीं. शहरी वातावरणांत व सुधारणेच्या केंद्रांत राहून देखील त्याला निसर्गाशीं तादात्म्य पावतां येईल. नैसर्गिक आहार, विहार व राहणी यांचा त्याला पूर्णांशानें स्वीकार करतां आला नाहीं तरी निम्या—अधिक अंशानें तो निसर्गनियमांचें परिपालन करील तर त्याचें जीवन निरोगी झाल्याशिवाय राहणार नाहीं.

मनुष्यप्राणी जर पूर्णपणें नैसर्गिक नियमांना अनुसरून वागेल तर त्याला कधींही आजारी पडण्याचें कारण उरणार नाहीं, आणि जगांतले बहुतेक रोग नामशेष होऊन जातील. आधुनिक सुधारणांमुळें मनुष्याचें जीवन इतकें कृत्रिम व अनैसर्गिक झालें आहे कीं, तो कायमचा रोगी न बनेल तरच आश्चर्य! **मांसाशन, दारूसारखीं मादक द्रव्यें, मसाल्याचे पदार्थ, तंबाखू, चहा, कॉफी, बैठ्या स्वरूपाचें काम, शहरांतील कोंदट वस्ती, व्यायामाचा अभाव, दिखाऊ व चैनी आयुष्यक्रम, सिनेमा इत्यादि शेंकडोंशें गोष्टींमुळें मनुष्यमात्राचें आरोग्य पार रसातळाला जात चाललें आहे.** नैसर्गिक रीतीनें राहणाऱ्या लोकांत हृदयविकार, अपचन, क्षय, अर्धांगवायु, अपस्मार, वेडेपण, कॅन्सर, अपेंडिसायटिस, मेनिन्-जायटिस या प्रकारचे सुधारलेल्या मानवसमाजांत आढळणारे विकार सहसा सांपडत नाहींत, हें निरनिराळ्या रानटी लोकांच्या जीवनक्रमाचें संशोधन करणाऱ्यांनीं दाखवून दिलें आहे.

या अनागर व रानटी लोकांप्रमाणें सुधारलेल्या माणसांनीं जर स्वाभाविक आयुष्यक्रमाचा अंगीकार केला तर त्यांच्यावर आजारी पडण्याचा प्रसंग येणार नाहीं. आजारी पडणें ही विकृति आहे, तर आरोग्य ही मानवी शरीराची स्वाभाविक स्थिति आहे. आपण जर मानवेतर प्राणि-सृष्टीकडे पाहिलें तर आपल्याला असा अनुभव येईल कीं, नैसर्गिक रीतीनें राहणारे प्राणी आरोग्याचे आदर्श होत.

डॉक्टरी औषधानें अगर शस्त्रक्रियेनें जसा तात्र्कडतोब गुण दिसूं लागतो तसा निसर्गोपचारांचा तात्र्कडतोब गुण कां येत नाहीं? असा निसर्गोपचारा-

संबंधीं नेहमीं आक्षेप घेण्यांत येतो. हा आक्षेप मुळांतच चुकीचा आहे. औषधाच्या बाटलीमुळें जरी क्षणिक बरें वाटलें तरी त्या औषधानें रोगाचें समूळ उच्चाटन होत नाहीं. कांहीं काळ रोग तसाच दाबला जातो. त्यामुळें आज जरी औषधांचा परिणाम दिसून आला तरी उद्यां तो रोग पुन्हां उलटणार नाहीं कशावरून ? निसर्गोपचारांच्या बाबतींत रोग उलटण्याची भीति नाहीं. कारण नैसर्गिक उपचार हे वरवरचे नसतात, तर थेट मूलगामी स्वरूपाचे असतात. मात्र सर्वसामान्य जनतेला निसर्गोपचार कां रुचत नाहीं याचें कारण असें आहे कीं, डॉक्टरांचें औषध घेणें फार सोपें असतें. स्वतः कोणतेच व कसल्याही प्रकारचे परिश्रम घेतले नाहींत तरी चालतें. पण निसर्गोपचारांच्या बाबतींत तसें करून भागत नाहीं. निसर्गोपचारांवर राहूं इच्छिणाऱ्या रोग्याला अनेक प्रकारचीं पथ्यें संभाळावीं लागतात. त्याला आहार, विहार, व्यायाम इत्यादिकांच्या बाबतींत पुष्कळ मनःसंयमन करावें लागतें, नेहेमींच्या राहणीवर नियंत्रण घालावें लागतें व स्वतःचें स्वतःच रोगनिवारणाचें तंत्र संभाळावें लागतें. त्याला दुसऱ्यावर अवलंबून चालत नाहीं. रोग्यानें जर अशा प्रकारें स्वतःला नियंत्रण घालून घेतलें व अगदीं शास्त्रीय पद्धतीनें नैसर्गिक उपचार सुरू केले तर त्याला बरें होण्याला औषधांपेक्षां कमी वेळ लागेल, हें अनुभवसिद्ध आहे.

कोणत्याही प्रकारचे कृत्रिम किंवा वैद्यकीय उपचार न करतां केवळ नैसर्गिक साधनांनीं शारीरिक रोग हटविण्याचा प्रयत्न करणें म्हणजे निसर्गोपचार होय. शरीर हें निसर्गसृष्टीचें बनलेलें असल्यामुळें शरीराच्या सुस्थितीचे मार्ग निसर्गाला जितके ठाऊक आहेत तितके मनुष्याला असणें शक्य नाहीं. मात्र निसर्गोपचार म्हणजे रोग बरा करण्याचें कार्य पूर्णपणें निसर्गावर सोंपविणें असें नव्हे. नैसर्गिकरीत्या किंवा आपोआप रोगी बरा होईल, ही उदासीन व निर्विकारी वृत्ति निसर्गोपचाराच्या मुळाशीं नाहीं. एका वेळीं जास्तींत जास्त नैसर्गिक साधनें रोग्याच्या हवालीं करणें, नैसर्गिक साधनांनीं रोगनिवारणक्रियेला सहाय्य करणें हा निसर्गोपचाराचा खरा अर्थ आहे. निसर्ग हा रोग्याचा धन्वंतरी नाहीं तर त्याचें औषध आहे. हवा, पाणी, उजेड, सूर्यप्रकाश, विश्रांति, लंघन, व्यायाम, युक्ताहार हीं रोगोपचाराचीं निसर्गाचीं साधनें आहेत. तथापि निसर्ग स्वयंसिद्धपणें या साध-

नांचा उपयोग करूं शकत नाहीं. मनुष्यानेंच त्यांची यथायोग्य योजना केली पाहिजे. म्हणजे योजक चांगला असेल तर त्याला सर्व प्रकारच्या नैसर्गिक शक्तींचा योग्य उपयोग करून घेतां येईल.

अमेरिकेंतील जगप्रसिद्ध निसर्गोपचार–तज्ज्ञ डॉ० लिंडल्हार यांनीं आपल्या ‘ निसर्गोपचारपद्धति ’ या आपल्या ग्रंथांत निसर्गोपचाराची एक व्याख्या दिली आहे. **निसर्गाशीं सुसंवादी किंवा निसर्गानुकूल अशी जी उपचारपद्धति ती निसर्गोपचारपद्धति** असें त्या व्याख्येंत म्हटलें आहे. या पद्धतीच्या पुरस्कर्त्यांचें असें म्हणणें आहे कीं, मनुष्य प्राणी जर आपली नेहमींची राहणी निसर्गानुकूल ठेवील तर त्याला रोगाचा प्रतिबंध करतां येईल, आणि तशांतही त्याला रोगानें पछाडलें तर निसर्गोपचारानें त्याला जसा कायमचा परिणामकारक आराम वाटेल तसा क्षणैक दुःखनिवारक औषधसेवनानें किंवा शस्त्रक्रियेनें वाटणार नाहीं. यासाठीं मनुष्यानें आपली राहणी व आहारविहार हे निसर्गाला धरून ठेवावे. यांतच त्याचें खरें हित आहे. आरोग्यसंपादनाचा तोच खरा राजमार्ग आहे.

निसर्गोपचाराचीं मूलतत्त्वें खालीलप्रमाणें सांगतां येतील—

(१) नैसर्गिक जीवन–खाणें, पिणें, लंघन, वस्त्रप्रावरण, कामकाज, विश्रांति, विचार व मानसिक–नैतिक–सामाजिक क्रिया नैसर्गिक पद्धतीनें अंमलांत आणणें.

(२) निसर्गाचीं आदितत्त्वें–शुद्ध हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी, माती, विद्युत्, इत्यादि पंचमहाभूतांचा उपयोग करणें.

(३) रासायनिक उपचार–आहाराच्या बाबतींतील युक्तायुक्तता, फलाहार, शाकाहार, वनस्पति, उद्भिज्ज द्रव्यें, इ.

(४) यांत्रिक उपचार—व्यायाम, मालीश, मर्दन, अस्थिवैद्यक, इ.

(५) मानसिक उपचार—विश्रांति, मनाची प्रसन्नता, आशावाद.

निसर्गोपचाराची पद्धति पायाशुद्ध, मूलग्राही व संपूर्णपणें शास्त्रीय स्वरूपाची आहे. रोग कोणताही असो त्याच्यावर उपचार एकच, हें निसर्गोपचाराचें एक प्राथमिक तत्त्व आहे. कारण रोगाचें बाह्यस्वरूप निराळें असलें अगर त्याचीं लक्षणें वेगवेगळीं असलीं तरी सगळ्यांचें मूलकारण एकच

आहे, असा निसर्गशास्त्राचा सिद्धान्त आहे. आणि प्रत्येक रोगावरील नैसर्गिक उपचारांच्या प्रमाणांत व स्वरूपांत कमी अधिक फरक पडला तरी उपचारांचें मूलतत्त्व सगळीकडे सारखेंच आहे; सगळीकडे एकच आहे.

नैसर्गिक उपचारांचे साधारणपणें दोन विभाग पाडतां येतील: (१) योग्य दिशा दाखविल्यास व योग्य सूचना दिल्यास रोग्याला स्वतःचे स्वतः-वर आपल्याच हातानें करतां येण्यासारखे उपचार, (२) तज्ज्ञ निसर्गोपचारकाच्या नेतृत्वाखालीं त्यानें अगर दुसऱ्या कोणी करावयाचे उपचार.

पहिल्या विभागांत युक्ताहार, लंघन, जलोपचार, स्नान, व्यायाम, प्राणायाम, वायुस्नान, सूर्यस्नान, मानसोपचार, इत्यादि प्रकार येतात; तर दुसऱ्यांत मर्दन, मालीश, अस्थिवैद्यक, वनस्पतींचे उपचार इत्यादिकांचा समावेश होतो.

कोणत्याही प्रकारचें औषध हें निसर्गोपचारांत येत नाहीं, मग तें झाड-पाल्यापासून बनविलेलें असो अगर रासायनिक क्रियेनें तयार केलेलें असो, नुसता झाडपालाच असेल तर पालेभाज्यांप्रमाणें तो उपयुक्त ठरेल; पण त्याच्यावर अग्निसंस्कार केला किंवा रासायनिक प्रक्रिया केली तर झाड-पाल्यांतील नैसर्गिक गुणविशेष नाहींसे होतील. यासाठीं झाडपाल्याचीं तयार औषधेंही निसर्गोपचारकानें टाळलीं पाहिजेत. कांहींचें असें म्हणणें आहे कीं, जलोपचार, मृत्तिकोपचार, सूर्यस्नान यांच्याप्रमाणें विद्युत् उप-चार व शस्त्रक्रिया यांना निसर्गोपचारांत स्थान द्यावयास काय हरकत आहे? निसर्गाला मदत म्हणून हीं साधनें वापरावयाला कां आक्षेप असावा? खोल विचार केला तर हें विधान चुकीचें आहे असें म्हणणें भाग आहे.

अलीकडच्या निसर्गोपचार–शास्त्रज्ञांनीं निसर्गोपचारांत नेत्रचिकित्सेचा अंतर्भाव केला आहे. डोळयांच्या परीक्षेवरून रोगाची परीक्षा करतां येते असा त्यांचा सिद्धान्त आहे. डोळयाचा रंग डोळयांत दिसणाऱ्या सूक्ष्म पांढऱ्या रेषा व काळे डाग यावरून रोग्याला कोणता रोग व कशामुळें झाला आहे याचें अनुमान बांधतां येतें. डॉ. इग्नेटझ् पेझेली या नेत्रशास्त्र-ज्ञानें सुमारें शंभर वर्षांपूर्वी हा शोध लावला. शरीरांत झालेले फरक

लागलींच डोळ्यांच्या तबकडीवर दिसून येतात असें डॉ. पेक्षेलीनें सिद्ध करून दाखविलें आहे. डोळ्याच्या कोणत्या भागाशीं शरीराच्या कोणत्या भागाचा संबंध आहे हें स्पष्ट करण्यासाठीं त्यानें एक आकृति तयार केली होती, तीच नवीन संशोधनानंतरही थोड्याफार फरकानें अजूनही प्रमाणभूत मानली जाते. डॉ. स्टॅन्ले डेव्हिड्सन यांनीं 'निसर्गोपचार व नेत्रचिकित्सा' या आपल्या पुस्तकांत या विषयाचें विस्तृत विवेचन केलें आहे तें जिज्ञासूंनीं पहावें. नेत्रचिकित्सेमुळें निसर्गोपचाराला अधिक सहाय्य होतें, असें या नेत्रचिकित्साबाद्यांचें म्हणणें आहे. प्रत्यक्ष निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनें या चिकित्सेला फार थोडें महत्त्व आहे. शरीरांतील रोगाचीं लक्षणें नेत्रचिकित्सेमुळें स्पष्टपणें कळून येतात. नाडीचे ठोके, हृदयाचे ठोके, जीभ इत्यादि पाहून व रोग्याला कांहीं सूचक प्रश्न विचारून रोगचिकित्सा करण्याची आजकालच्या डॉक्टरांची पद्धत आहे. आयुर्वेदतज्ज्ञांची नाडीपरीक्षा प्रसिद्धच आहे. निसर्गोपचारशास्त्रज्ञ मात्र कोणत्याही बाह्य लक्षणांकडे लक्ष न देतां एकदम रोगचिकित्सा करूं शकतात. कारण रोग कोणताही असला तरी सर्वांच्या मुळाशीं एकच तत्त्व असतें, असा त्यांचा सिद्धान्त आहे. आणि या सिद्धान्तानुसार त्यांना डॉक्टरवैद्यांप्रमाणें बाह्य लक्षणांवरून रोगचिकित्सा करण्याची आवश्यकताही नसते. तथापि आतां नवीन शास्त्रीय संशोधनामुळें डोळ्यांवरून रोगचिकित्सा करण्याचें हें नवें तंत्र अस्तित्वांत आलें आहे. निसर्गोपचारकांना त्याचा बराच उपयोग होईल. सध्यांच्या डॉक्टरांना त्याची अजून कल्पनाही आलेली नाहीं.

निसर्गोपचार हें इतर चिकित्साशास्त्राप्रमाणें स्वतंत्र शास्त्र आहे. पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणें तें संपूर्ण शास्त्रीय भूमिकेवर आधारलेलें आहे. मात्र इतर कोणत्याही शास्त्रापेक्षां तें अतिशय सोपें व सुलभ असल्यामुळें सामान्य लोकांना त्याबद्दल विशेषसा आदर वाटत नाहीं आणि महत्त्व तर त्याहून वाटत नाहीं. ज्या शास्त्रांत वैद्यकशास्त्राप्रमाणें बरेंचसें समजावयाला अवघड, घोटाळ्याचें व गूढ असतें अशा शास्त्राचा जनतेच्या मनावर परिणाम होतो, असा नेहमींचा अनुभव आहे. निसर्गोपचाराच्या सुलभपणामुळें या सामान्य लोकांप्रमाणें डॉक्टरलोकही त्याबद्दल सुरवातीला अनादरबुद्धि दाखवीत होते. पण या निसर्गोपचाराचीं शास्त्रीय मूलतत्त्वें जेव्हां त्यांच्या

प्रत्ययास आणून दिलीं तेव्हां मात्र त्यांच्या डोक्यांत प्रकाश पडला. आणि आतां तर निसर्गोपचारांपैकीं किती तरी उपचार डॉक्टरांनीं स्वतःच्या चिकित्सापद्धतींत समाविष्ट करून टाकले आहेत. यापुढें निसर्गशास्त्राचा जसजसा प्रभावी प्रचार होत जाईल तसतसे डॉक्टरलोकही त्याचा संपूर्ण-पणें स्वीकार करूं लागतील. आणि तो दिवस जवळ आणण्यासाठीं प्रत्ये-कानें निसर्गोपचाराचा जितका प्रचार करतां येईल तितका करण्यास मनोभावें झटलें पाहिजे.

मानसिक आरोग्य आणि उत्तम पचनशक्ति हीं परस्परांवर इतकीं अवलंबून आहेत कीं, एक नसेल तर दुसरें अस्तित्वांत येणार नाहीं. भूक, तहान, भय, चिंता, मानसिक अस्वास्थ्य इत्यादिकांचा पचनक्रियेवर परि-णाम होतो ही गोष्ट निश्चित आहे.

* * *

रोग—मीमांसा

कोणत्याही प्रकारच्या रोगाचें मूलकारण नैसर्गिक नियमांचें उल्लंघन हें असतें. मग हें उल्लंघन कसेंही केलेलें असो, कोणत्याही बाबतींत केलेलें असो, निसर्गाकडून त्याबद्दल प्रायश्चित्त मिळावयाचें, हें ठरलेलेंच आहे. निसर्गाचे कायदे जर मनुष्यानें योग्य प्रकारें पाळले तर त्याच्यावर आजारी पडण्याची पाळी कधींही येणार नाहीं. रोगाची उत्पत्ति अनेक निरनिराळ्या कारणांमुळें होत असली तरी **रोगाचें मूलकारण अत्यशन व चुकीचा आहारविहार** हें आहे. कोणत्याही रोगाचें मूळ आहारांत सांपडतें, हा सर्वमान्य सिद्धान्त आहे. मनुष्याच्या आहारांत अतिरेक झाला, चुकीच्या पद्धतीनें विविध पदार्थांचें एकीकरण केलें, ज्या अन्नद्रव्यांत सत्त्वें, खनिज-द्रव्यें, पोषकद्रव्यें व जीवनतत्त्वें अजीबात नाहींत अशा अन्नद्रव्यांचा रोजच्या आहारांत समावेश झाला, कोठा साफ ठेवण्याच्या कामीं योग्य

काळजी घेतली नाहीं, व्यायामादिकानें शरीराचें शुद्धीकरण झालें नाहीं, व शरीरांत विषारी द्रव्यें असलेल्या औषधांचा एकसारखा मारा होऊं लागला तर शरीरांत रोगाची उत्पत्ति होत असते. चुकीच्या आहारामुळें शरीराच्या पेशींत विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात आणि त्याचा परिणाम रोगोत्पत्तींत होतो. आहार हा योग्य तऱ्हेनें घेतला तर तो शरीराला पोषक होतो आणि अयोग्य प्रकारें घेतला तर मारक होतो, हें मूलतत्त्व लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे आणि यासाठींच निसर्गोपचारकाकडून कोणत्याही रोगावर आहारबंदी ऊर्फ लंघन हा पहिला उपचार केला जातो. शरीराची रोगावस्था अगर निरोगावस्था केवळ आहारावर अवलंबून आहे.

जंतूंमुळें रोग होतो काय ?

मात्र रोगाचें मूलकारण सूक्ष्म जंतु हें आहे, असें पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राचें जें म्हणणें आहे तें अगदीं चुकीचें आहे. नुसत्या जंतूंमुळें रोग होत असते तर मोठमोठ्या साथींत एकजात सर्वांचा स्वाहाकार झाला असता. पण ज्या अर्थी तसें होत नाहीं त्या अर्थी सगळ्यांनाच जंतूंचा उपद्रव होत नाहीं, हें आपोआपच सिद्ध होत आहे. आणि दुसरें म्हणजे लंघन करणाऱ्याला जंतूंचा कधींच त्रास होत नाहीं, उलट लंघनामुळें त्यांचा नाश होतो. म्हणजे याचा अर्थ असा कीं, जंतूंना ज्या ठिकाणीं अनुकूल भूमि सांपडते त्याच ठिकाणीं ते वस्ती करतात व त्यांचा फैलाव होतो. घाणीच्या ठिकाणीं जंतूंचा उद्भव होत असतो कारण त्यांचें जीवन त्या घाणीवरच अवलंबून असतें. शरीरांत जर क्षयासारख्या एखाद्या रोगाचा प्रादुर्भाव झाला तर त्या क्षयरोगावर स्वतःची उपजीविका करण्यासाठीं तेथें जंतूंचा फैलाव होतो. म्हणजे जंतूंमुळें क्षय होतो असें नसून क्षयानंतर जंतु येतात. आणि क्षयाचा जर नैसर्गिक उपचारांनीं योग्य प्रतिबंध केला नाहीं तर त्या जंतूंचें फावतें व ते आणखीच वाढत जातात. शरीरांत जर घाणच नसेल तर जंतूंची उत्पत्ति होणार नाहीं. निसर्गोपचार जंतूंचा नाश करण्याकडे लक्ष देत नाहीं, कारण शरीरांतली घाण नाहींशी झाली कीं, जंतूंचा आपोआप नाश झालाच म्हणून समजावें.

आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रज्ञांनीं रोगोत्पादक जंतूसंबंधींचें एक स्वतंत्र शास्त्रच निर्माण केलें आहे. त्यांच्या मतें प्रत्येक रोगाचें मूलकारण कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचे जंतु हेंच आहे. अर्थात् हेच जंतु अतिशय सूक्ष्म असतात व सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून पाहिलें तरच त्यांचें आस्तित्व समजून येतें. आणि विशेष म्हणजे प्रत्येक रोगाचे स्वतंत्र जंतु असतात. कॉलरा, मलेरिया, टायफॉईड, क्षय, महारोग, गर्मी, प्लेग इत्यादि कोणताही लहानमोठा रोग असो त्याची उत्पत्ति जंतूशिवाय व्हावयाचीच नाहीं असा या पाश्चात्य शास्त्रज्ञांचा ठाम सिद्धान्त आहे. मनुष्याच्या शरीरांत लाखों सूक्ष्म जंतूंची कायम वसाहत असून त्यांच्या तडाख्यांत सांपडून मनुष्य केव्हां त्यांना बळी पडेल याचा नियम सांगतां येत नाहीं, असें या शास्त्रज्ञांना वाटतें. आधुनिक वैद्यकशास्त्रज्ञांचें हें जंतुशास्त्र निसर्गशास्त्राला मान्य नाहीं. सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून ढळढळीतपणें जरी हे जंतु 'चक्षुर्वै सत्यम्' या नात्यानें दिसत असले तरी केवळ जंतूमुळें रोगोत्पत्ति होते, हें तत्त्व निसर्गोपचारकाला कधींच संमत होणार नाहीं. कारण सूक्ष्म जंतुसृष्टीचा अभ्यास करून निसर्गशास्त्रज्ञांनीं असा सिद्धान्त प्रस्थापित केला आहे कीं, मनुष्याच्या शरीच्या सुस्थितीसाठींच सूक्ष्म जंतु उत्पन्न झाले आहेत. मनुष्याच्या तोंडांत, पेशींत व जठरांत कोट्यवधि जंतु आहेत, पण त्यामुळें मनुष्याला अपाय न होतां उलट फायदाच होतो. कोठ्यांत व आंतड्यांत इतके असंख्य जंतु असतात कीं, त्यांची मोजदादही करतां येणें शक्य नाहीं. आणि मनुष्याच्या शरीरांतून दररोज शौचाच्या द्वारें जो मळ बाहेर पडतो त्यांत या जंतूंचें फार मोठें प्रमाण असतें. पोटांतील अन्नाचें पचन करण्याच्या कामीं त्यांचा पुष्कळ उपयोग होतो व जोंपर्यंत हे जंतु आपली आंतड्यांतली जागा सोडून दुसरीकडे जात नाहींत तोंपर्यंत प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम घडून येण्याची धास्ती नाहीं.

सूक्ष्म जंतूंचें विविध कार्य

आपल्याभोंवतीं हवेंत व वातावरणांत असंख्य जंतु हिंडत असतात. श्वासोच्छ्वासाच्या द्वारें आपल्या शरीरांत अनेक जंतु प्रवेश करतात, पण आपण सर्व मृत्युमुखीं पडत नाहीं. याचें कारण असें आहे कीं,

मनुष्याच्या शरीराचें रक्षण करण्यासाठीं निसर्गानें शरीरसंरक्षक ठेवले आहेत. शरीरावर हल्ला करणारें बाहेरचे जंतु शरीरांत शिरतात न शिरतात तोंच हे शरीरसंरक्षक त्यांना नेस्तनाबूद करतात. उत्कृष्ट आरोग्य-कारक आहारामुळें आपलें रक्त जर शुद्ध झालेलें असेल तर रक्तांतले कण या सूक्ष्म जंतूंचा नाश करूं शकतात. आपल्या शरीरांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न झालेली असेल तर शरीरावर कोणत्याही जंतूंचा परिणाम होणार नाहीं. कुटुंबांत एखाद्याला टायफॉइड झाला तरी बाकीच्यांना त्याची बाधा होत नाहीं. यावरून ज्याची प्रतिकारशक्ति कमी झालेली असते त्यालाच जंतूंचा उपद्रव होतो हें स्पष्ट आहे. पूर्ण निरोगी माणसाच्या बाबतींत जंतूंचें कांहीं चालत नाहीं. ते निर्बळ होतात, इतकेंच नव्हे तर ते नाश पावतात. यावरून असें निश्चितपणें म्हणतां येतें कीं, शरीर जर निरोगी व प्रतिकारक्षम असेल तर जंतूंमुळें रोगांची उत्पत्ति होऊं शकणार नाहीं.

जंतूंसंबंधीं एक भयंकर प्रयोग

व्हिएन्ना विद्यापीठाचे सुप्रसिद्ध प्रोफेसर डॉ. पेटेनकोफर यानें अनेक प्रयोग करून असें सिद्ध केलें आहे कीं जंतु हे रोग उत्पन्न करूं शकत नाहींत. मनुष्याच्या शरीरांतील जीवनशक्ति व प्रतिकारशक्ति जर कमी झालेली नसेल तर जंतु कांहीं अनिष्ट करूं शकत नाहींत, हें त्यानें एक दिवस स्वतःवर प्रयोग करून दाखवून दिलें. आपल्या प्रयोगशाळेंत विद्यार्थ्यांपुढें या विषयावर व्याख्यान देत असत. त्यानें एक कपभर पाण्यांत कॉलऱ्याचे लाखों जिवंत जंतु घातले व सर्व विद्यार्थ्यांच्या समोर तें मिश्रण प्राशन केलें. एवढा हा प्राणघातक प्रयोग करून सुद्धां त्याच्यावर कसलाही अनिष्ट परिणाम झाला नाहीं. अशाच प्रकारें निरनिराळ्या प्रकारचे जंतु अनेक शास्त्रज्ञांनीं सेवन करून जंतूसंबंधींची काल्पनिक भीति व्यर्थ ठरविली आहे. अमेरिकेंतल्या डॉ. रोडरमंड या शास्त्रज्ञानें डॉ. पेटेनकोफरपेक्षांही एक भयंकर प्रयोग केला व त्यासाठीं त्याला अटकही करण्यांत आली. निरोगी शरीरावर कोणत्याही जंतूंचा परिणाम होत नाहीं, हें आपल्या विद्यार्थ्यांना सप्रयोग दाखविण्यासाठीं त्यानें देवी आलेल्या एका माणसाची लस आपल्या

अंगाला लावली. त्याच्या ह्या कृत्यामुळें लोक घाबरले व अखेर पोलिसांनीं त्याला अटक केली. पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे त्याच्यावर देवीच्या जंतूंचा यत्किंचित्‌ही परिणाम झाला नाहीं, तो पहिल्याइतकाच निरोगी राहिला.

मनुष्याची जीवनशक्ति कमी झालेली असेल तर यःकश्चित् क्षुल्लक रोगजंतु सुद्धां त्याच्या शरीरांत शिरतात व शरीर ज्या मानानें दुबळें व रोगट असेल त्या मानानें त्यांची वाढ होऊं लागते. आंतडीं, फुप्फुसें व मेंदु या ठिकाणच्या बऱ्यावाईट परिस्थितीवर टायफॉईड, निमोनिया, अगर मेनिनजायटिस यांच्या जंतूंची वाढ अवलंबून असते. ज्या ठिकाणीं अस्वच्छता, घाण आहे असें अनुकूल क्षेत्र मिळाल्याशिवाय रोगजंतूंची वाढ होत नाहीं. मोठमोठ्या वैद्यकशास्त्रज्ञांनीं व चिकित्सकांनीं आपला असा अनुभव सांगितला आहे कीं, हजारों प्रकारच्या सांसर्गिक रोग्यांशीं त्यांचा नित्यसंबंध आला असतांही त्यांना कोणत्याही प्रकारची संसर्गबाधा झालेली नाहीं. यावरून असा निश्चित सिद्धान्त निघतो कीं, उत्कृष्ट जीवनशक्ति, रक्तशुद्धि, शरीराची अंतर्बाह्य स्वच्छता, मनाचा उत्साह व कार्यशक्ति ज्याच्याजवळ असेल त्याच्यावर जंतूंचा कधींही हल्ला होणें शक्य नाहीं.

रोगनिवारणासाठीं रोगोत्पत्ति

शरीरांत ज्या वेळीं एखादा रोग उत्पन्न होतो त्या वेळीं तो रोग म्हणजे शरीर निरोगी करण्याचा निसर्गाचा प्रयत्न आहे, हें तत्त्व निसर्गोपचारशास्त्रांत फार महत्त्वाचें आहे. शरीर निरोगी करण्यासाठीं रोगाची जरूरी, हें तत्त्व वरवर दिसावयाला चमत्कारिक असलें तरी तें पूर्णपणें खरें आहे. शरीरांत सांचलेलीं दूषित द्रव्यें बाहेर काढून टाकण्यासाठीं व शरीरशुद्धीसाठीं निसर्गाचा नेहमीं प्रयत्न चाललेला असतो. निसर्गाशीं झगडून निसर्गावर विजय मिळविण्याचें शरीरांत जितकें सामर्थ्य आहे, त्यापेक्षांही निसर्गाचा प्रभाव अधिक आहे. शरीराचे गुणधर्म निसर्गाशीं समतोल राहतील, शरीराचें निसर्गाशीं साधर्म्य राहील अशी निसर्गाची एकसारखी धडपड चाललेली असते. उदाहरणार्थ, एखाद्याला ताप आला तर तो शरीरशुद्धीचा एक प्रकारचा उपाय आहे असें समजून त्यावर नैसर्गिक उपचार केल्यास तेव्हांच तो आटोक्यांत येतो. शरीरांत बाजवीक्षां अधिक उष्णता निर्माण

करून शरीरांतल्या विषारी व अनिष्ट द्रव्यांचा निचरा करणें हें निसर्गाचें कार्य आहे. व तें स्वाभाविकपणें, आपोआप पार पडत असतें. पण मनुष्यानें जर हा ताप औषधामुळें दाबून टाकण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचा सुपरिणाम घडून येण्याच्या ऐवजीं शरीरांत दुसरेच अनेक विकार उद्भवतात. औषधांमुळें शरीराला नको असलेलीं अनिष्ट द्रव्यें शरीरांत शिरतात व त्याचा परिणाम रक्त दूषित होण्यांत होतो.

ताप आला असतां विशेषसें भिण्याचें कारण नाहीं. ताप कां येतो याचा जर निसर्गशास्त्राच्या दृष्टीनें विचार केला तर तो शरीरांत सांचलेल्या अनिष्ट द्रव्यांमुळें उत्पन्न झालेल्या जंतूंना मारण्यासाठीं येतो असें दिसून येईल. मनुष्याच्या शरीरांत चुकीच्या आहारामुळें अगर इतर कांहीं कारणामुळें जीं विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात त्या द्रव्यांतून सूक्ष्म जंतूंची वाढ होत असते. शरीरांत त्यांना प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न झाल्याखेरीज ते जंतु मरत नाहींत, म्हणून त्यांना मारण्याची निसर्गानेंच योजना केली आहे, ती योजना म्हणजे ताप. मनुष्याच्या शरीरांत खूप उष्णता वाढली म्हणजे त्या उष्णतेनें ते जंतु मरतात व शरीर पूर्ववत् निरोगी होतें. माणसाला जर एखादा रोग झाला तर ताप येतो. मग हा रोग लहान असो अगर भयंकर असो. अशा रोगांत जर त्याला ताप आला तर त्याची स्थिति चिंताजनक आहे असें समजावें. कारण त्यायोगें असें सिद्ध होतें कीं, रोगजंतूंचा प्रतिकार करण्याची शक्ति रोग्यांत उरलेली नाहीं. मनुष्य मृत्युपंथाला लागलेला असला म्हणजे शेवटीं शेवटीं त्याचा ताप उतरत उतरत जाऊन तो अगदीं निःशेष होतो आणि असा एकदम ताप उतरला म्हणजे बेलाशक समजावें कीं, रोग्याच्या अंगांतली शक्ति ओसरत चालली आहे. अर्थात् मृत्यूच्या वेळीं इतर गात्रेंही निःशक्त व निर्जीव होत असतात, हें सांगावयास नकोच. ताप उतरणें हें प्रकृतीला हितावह आहे, अशी सामान्यपणें डॉक्टरांची समजूत असते आणि त्याप्रमाणें एकादें जलाल औषध देऊन हे ताप उतरवितातही. पण ही त्यांची चूक आहे. एकाएकीं ताप उतरणें तें चांगलें लक्षण नाहीं, हें सर्वसामान्य लोकांनासुद्धां ठाऊक असतें. मग स्वतःला आरोग्यतज्ज्ञ म्हणणाऱ्या डॉक्टरांना ही साधी गोष्ट माहीत नसेल काय ? तापाची शास्त्रीय मीमांसा अशी

आहे कीं, एकदम ताप निवण्यासाठीं दिलेल्या औषधांमुळें मनुष्याच्या शरीरांत अधिक विष उत्पन्न होतें. व अंगांतले विषारी जंतु मरण्याऐवजीं शरीरांत नवीनच विकृति उत्पन्न होते. म्हणून ताप उतरण्याचें औषध देणें धोक्याचें आहे. निसर्गोपचार–शास्त्राप्रमाणें ताप येणें फायदेशीर असतें, कारण शरीर निरोगी करण्याची ती एक मधली पायरी आहे असें सिद्ध झालें आहे.

पेशी व त्यांचें कार्य

आपलें शरीर हें लाखों, कोट्यवधि सूक्ष्म पेशींचें व जिवंत अणुपरमाणूंचें बनलेलें आहे, हें सर्वांना माहीत आहे. ह्या पेशी इतक्या सूक्ष्मातिसूक्ष्म आहेत कीं, सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून त्या शेंकडों पटीनें मोठ्या केल्याशिवाय आपल्या डोळ्यांना त्यांचें प्रत्यक्ष स्वरूप दिसूं शकत नाहीं; आणि विशेष म्हणजे ह्या पेशी इतक्या सूक्ष्म आहेत तरी त्यांच्यापैकीं प्रत्येकाला स्वतंत्र अस्तित्व आहे. शरीर सुयंत्रित ठेवण्याचें कार्य या पेशींना करावें लागतें; किंवा असेंही म्हणतां येईल कीं, यांपैकीं प्रत्येक पेशी जर सुस्थितींत असली तरच माणूस सुस्थितींत असतो. त्यांचें जर योग्य प्रकारें पोषण झालें नाहीं, त्यांची उपासमार झाली अगर त्यांना एकादा विकार झाला तर शरीराचीही तशीच अवस्था होते. शरीरांतल्या प्रत्येक अणुपरमाणूवर सबंध शरीराचें बरेंवाईटपण अवलंबून आहे. म्हणून या पेशींची सुस्थिति राखण्यासाठीं आपण योग्य ते प्रयत्न केले पाहिजेत. या प्रयत्नांत जर आपण कसूर केली नाहीं तर शरीरांत रोगबीजांचा प्रवेश होणें शक्य होणार नाहीं. शरीराला रोगापासून अलिप्त राखावयाचें असेल तर आपण या पेशींकडे सदैव लक्ष पुरविलें पाहिजे.

पाश्चात्य डॉक्टरांची रोगनिवारणाची रीत म्हणजे रोगाचीं लक्षणें शोधून काढून तीं लक्षणें नाहींशीं करण्याचा औषधांच्या साधनांनीं प्रयत्न करणें. त्याच्या उलट निसर्गोपचारक रोगांच्या लक्षणांकडे तादृश लक्ष देत नाहींत. ज्या परिस्थितीमुळें हीं लक्षणें उत्पन्न होतात ती परिस्थितीच नाहींशी करण्याचें त्यांचें ध्येय असतें व त्यासाठीं रोग्याचें अंतर्बाह्य वातावरण आरोग्यकारक ठेवण्याचे त्यांचे प्रयत्न चालू असतात. निसर्गोपचारक

रोगाचा प्रत्यक्ष प्रतिकार करीत नाहींत, तर ज्या आधारावर रोगाचें अस्तित्व अवलंबून असतें तो मूळ आधारच नाहींसा करतात. रोगाची भूमिकाच नष्ट झाल्यावर रोग आपोआप नेस्तनाबूद होतो हें सांगावयास नकोच.

चुकीचा आहार, विहार व राहणी, आणि वैद्यकीय उपायांनीं रोगांचा अवरोध करण्याची चिकित्सापद्धति यांमुळें शरीरांतील सूक्ष्म पेशींत अशुद्ध व विषारी द्रव्यें जमा होतात व त्यांचा परिणाम पेशींची स्वाभाविक क्रिया खंडित होण्यांत होतो. शरीरांत उत्पन्न झालेलीं हीं विषारी व अनिष्ट द्रव्यें रक्तवाहिन्या, मज्जातंतू व इतर सूक्ष्म पेशी यांच्यांत शिरतात, त्यामुळें शरीराच्या सुयंत्रित व्यवस्थेंत प्रत्यवाय येणें साहजिक आहे. पेशी बिघडल्यामुळें शरीरयंत्र आपोआप नादुरुस्त झाल्यास आश्चर्य नाहीं.

यासाठीं शरीरांतल्या प्रत्येक पेशीचें योग्य पोषण होईल व तिला भरपूर प्राणवायु मिळेल अशी आपण खबरदारी घेतली पाहिजे. रक्तांतल्या तांबड्या कणांमुळें पेशींचें पोषण होतें. पेशींत सांचलेलीं अनिष्ट द्रव्यें बाहेर पडण्यासाठीं त्यांना जरूर तो व्यायाम मिळाला पाहिजे. प्रत्येक पेशी अंतर्बाह्य शुद्ध राहिली तर शरीरांत रोगबीजें नाहींत, तें निरोगी आहे असें समजावें.

पेशींच्या द्वारें शरीरांतील घाणीचें जर निर्मूलन होत नसेल तर शरीरांत रोग उत्पन्न होतो, इतकेंच नव्हे तर तो तेथून लवकर निघत नाहीं. शरीरांत उत्पन्न झालेल्या रोगाचा जर ताबडतोब उपशम केला नाहीं तर तो अधिक बळावतो, आणि मग त्याचें उच्चाटन करणें फार कठीण जातें. आणि मग ते रोग जीर्ण होतात. व पुढें कधीं कधीं कष्टसाध्यही होतात. यासाठीं वेळच्या वेळींच रोगनिवारणाची दक्षता घेतली पाहिजे.

जीर्ण रोगांत शरीरांतील प्रत्येक रक्ताचा कणन्‌कण व प्रत्येक पेशी दूषित झालेली असते. शरीरांतला रोग पूर्णपणें बरा होण्यासाठीं जीर्ण झालेल्या पेशी अजीबात नाहींशा झाल्या पाहिजेत व त्यांच्या ऐवजीं नव्या पेशी उत्पन्न झाल्या पाहिजेत. शरीरांत नव्या पेशी उत्पन्न होणें याचाच अर्थ नवजीवन निर्माण होणें असा आहे. उत्कृष्ट प्रकारच्या जीवनपोषक व

आरोग्यकारक आहारामुळें शरीरांत नव्याजुन्या पेशींची घडामोड होत असते. जुन्या जाऊन त्यांच्या जागीं नव्या येतात. या पेशी म्हणजे निरोगी जीवनक्रमाचा पाया आहे.

तीव्र रोग आणि जीर्ण रोग

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रानें रोगांचे दोन प्रकार कल्पिले आहेत, एक तीव्र रोग व दुसरा जीर्ण रोग. तीव्र रोग हे थोडा काल टिकणारे असतात व त्यांचें स्वरूपही साधारणपणें कमी अधिक प्रमाणांत भयंकर असतें. जीर्ण रोग दीर्घकाल टिकणारे असतात व पुन्हां पुन्हां त्यांचा उद्भव होण्याचा संभव असतो. निसर्गोपचारशास्त्राच्या दृष्टीनें तीव्र रोग म्हणजे शरीरांत सांचलेलीं अनिष्ट द्रव्यें बाहेर टाकण्याचा निसर्गाचा प्रयत्न होय. शरीराचें शुद्धीकरण करण्यासाठीं निसर्गाकडून तीव्र रोगाची योजना होते, असें निसर्गशास्त्रज्ञांचें म्हणणें आहे. तीव्र रोगाला ते रोग म्हणावयालाच तयार नाहींत. त्यांच्या मतें जीर्ण रोग हा खरा रोग आहे व शरीरांत स्थायिक झालेल्या रोगबीजांमुळें तो उत्पन्न होत असतो. नैसर्गिक उपचारांचा खरा उपयोग जीर्ण रोगांवरच होत असतो व निसर्गोपचाराचें अंतिम ध्येय कोणतें असेल तर जीर्ण रोगांचें निवारण हेंच आहे.

उदाहरणार्थ, इसबासारख्या हट्टी त्वचाविकाराला पाश्चात्य वैद्यक जीर्ण रोग असें नांव देईल, तर निसर्गोपचारक शरीरांतील घाण बाहेर पडण्याचा एक मार्ग असें त्याचें निदान करील, व त्वचेच्या पेशींत उत्पन्न झालेलीं अनिष्ट द्रव्यें नामशेष करण्याच्या मार्गाला लागेल. निसर्गशास्त्राचे उपचार कधींही वरवर नसतात, ते मूलग्राही असतात, हें सर्वांत महत्त्वाचें तत्त्व आहे. शरीरांतील रक्तच जर बिघडलेलें असेल तर बाहेरच्या त्वचेवर औषधें व मलमें लावण्याचा काय उपयोग होणार ? आणि त्यायोगें इसबाचा नायनाट कसा होणार ? आहार, अंतःशुद्धि, लंघन, सूर्यस्नान, इत्यादि विविध उपायांच्या सहाय्यानें निसर्गोपचारक शरीरांतील रक्ताची शुद्धि करतो आणि रक्तशुद्धि झाली कीं, इसबासारखे विकार आपोआप नाहींसे होऊं शकतात. त्वचेवर आलेले फोड, खडबडीतपणा, अगर सूज यांचें शमन बाहेरच्या कृत्रिम उपायांनीं करणें कां चुकीचें आहे, हें कोणालाही कळेल. कारण या

त्वचाविकारांचें मूळ जर शरीराच्या अंतर्भागांत, रक्तांत आहे तर बाह्योपचार हे निरर्थकच नव्हेत काय ?

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीनें 'मुळव्याध' हा जीर्ण रोग आहे, तर निसर्गोपचारक या व्याधीला शरीरशुद्धीचा एक मार्ग असें समजतो. मलावरोध, रक्ताची अशुद्धता, मूत्रपिंड, फुप्फुसें व त्वचा यांच्यांतील बिघाड इत्यादि अनेक कारणांमुळें शरीरांत जीं विषारी व घातुक द्रव्यें सांचतात तीं बाहेर यावींत म्हणून निसर्गाच्या द्वारां हा विकार उत्पन्न होत असतो, असें निसर्गशास्त्रज्ञांचें म्हणणें आहे. खरा जीर्ण रोग कुठें असेल तर तो शरीराच्या अंतर्भागांत आहे व जर त्याच्यावर यथायोग्य नैसर्गिक उपचार केले तर तो आपोआप आटोक्यांत येतो आणि मग शरीरांत इतर कोणतीही लहानमोठी विकृति उत्पन्न होत नाहीं.

आम्लतेमुळें रोगोत्पत्ति

मनुष्याचें शरीर हें आम्ल व क्षार द्रव्यांनीं बनलेलें आहे. शरीर सर्व प्रकारें सुस्थितींत व सुयंत्रित चालण्यासाठीं हे दोन घटक योग्य प्रमाणांत असले पाहिजेत. यांपैकीं एक घटक प्रमाणापेक्षां कमी अगर अधिक असेल तर त्याचा परिणाम शरीरांत रोग उत्पन्न होण्यांत होतो. आम्ल व क्षार हे दोन परस्परविरोधी घटक असले तरी त्या दोघांच्या समतोलपणावरच शरीराचें आरोग्य अवलंबून असतें. आम्ल द्रव्यांमुळें शरीरांतील पेशींवर अनिष्ट परिणाम होतो, तर क्षार द्रव्यें हीं शरीरधारणेला उपयुक्त मदत करीत असतात. त्यामुळें शरीरांत क्षार द्रव्यांपेक्षां आम्ल द्रव्यांचें प्रमाण जर अधिक वाढलें तर रोगाची उत्पत्ति होत असते. आम्लत्व हें एकंदरीनें हानिकारक असलें तरी शरीराच्या सुस्थितीला त्याची आवश्यकता असते, हें विसरून चालणार नाहीं. शरीरांत क्षार व आम्ल या द्रव्यांचें प्रमाण ८० : २० असें असावें लागतें.

आपल्या शरीरांत उत्पन्न होणारा कोणताही रोग घेतला तर तो कोणत्या ना कोणत्या तरी आम्ल द्रव्याच्या आधिक्यामुळें उत्पन्न होतो असें दिसून येईल. युरिक, कॅर्बोलिक, सल्फ्युरिक, फॉस्फरिक व आक्झॅलिक या निरनिराळ्या आम्ल द्रव्यांबरोबर शरीरांत निर्माण होणारीं इतर विषेंही रोगो-

त्पत्तीला कारणीभूत होत असतात. या सगळया आम्ल द्रव्यांत ‘ युरिक ॲसिड ’ हें सर्वांत अनिष्ट आहे व त्याच्यामुळेंच संधिवात, मधुमेह, उन्माद, हृदयविकार, आंतड्याचे विकार वगैरे अनेक लहानमोठे रोग उद्भवत असतात.

आंतड्यांतील विषांचे दुष्परिणाम

शरीर सुस्थितींत व सुयंत्रित ठेवण्यासाठीं युक्ताहार, व्यायाम, सूर्य-प्रकाशादि नैसर्गिक तत्त्वें यांची जितकीं आवश्यकता आहे, तितकीच मलोत्सर्गाचीही आहे, हा महत्त्वाचा सिद्धान्त आहे. आहारामुळें जठरांत अन्नाची प्रतिक्रिया होते. तिचा वेळच्या वेळीं निकाल केला नाहीं तर कोठयांत अनिष्ट विषें सांचतात आणि त्याचे परिणाम निरनिराळया रोगांच्या रूपानें भोगावे लागतात. शरीरांत सांचणारीं विषारी द्रव्यें बाहेर जाण्याचे जे तीन मार्ग आहेत त्यांत त्वचा आणि मूत्रपिंड यांच्यापेक्षां मलद्वार हा सर्वांत महत्त्वाचा आहे. पाण्यासारख्या पातळ द्रव्यांच्या तिन्हीही द्वारांतून निचरा होतो. पण घट्ट व कठीण द्रव्यें फक्त गुदद्वाराच्या वाटेच बाहेर जाऊं शकतात. मनुष्याची पचनशक्ति कितीही चांगली असली तरी पोटांत जाणारें सर्वच्या सर्व अन्न पचत नाहीं, त्यांतला कितीतरी निरुपयोगी भाग तसाच अवशिष्ट राहतो. शरीर निरोगी राखण्यासाठीं हा भाग वेळच्या वेळीं बाहेर टाकला पाहिजे.

अन्नांतील अवशेष व शरीरांतील इतर निरुपयोगी द्रव्यें हीं जर कोठयांत बराच काळपर्यंत सांचून राहिलीं तर त्यांपासून जीं विषें तयार होतात तीं, कल्पना येणार नाहीं इतकीं अनिष्ट व विघातक असतात. डॉ. आर्. एल्. बेनसन् ‘ कॅनेडियन मेडिकल जर्नल ’ मध्यें म्हणतात कीं, कोठयांत सांठलेलीं विषें इतकीं भयंकर असतात कीं, त्यांच्या योगें एक सबंधच्या सबंध पलटण ठार होऊं शकेल. बोचर्ड मॅचनिकॉफ, ख्रिश्चन हर्टर, कॉब इत्यादिकांच्या संशोधनावरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, मनुष्याच्या कोठयांत जर अधिक काळपर्यंत अन्नद्रव्यें तशींच राहिलीं तर तीं कुजतात, इतकेंच नव्हे तर त्यांत अनेक प्रकारचे दुष्ट जंतु उत्पन्न होतात. आणि त्यांचा परिणाम म्हणून मलावरोध, आंत्रगुल्म, संधिवात, वेडेंपण, मज्जातंतूंची

दुर्बलता, अशक्तता, अग्निमांद्य, डोकेंदुखी इत्यादि शेंकडों विकारांची उत्पत्ति होते.

पोटांत जर प्रोटीनयुक्त पदार्थ न पचतां तसेच राहिले व चोवीस तासांच्या अवधींत त्यांचें उत्सर्जन झालें नाहीं तर त्यांपासून अनेक सूक्ष्म जंतु तयार होतात. हे जंतु जितके विघातक असतात तितकीच त्यांची उत्पादनशक्ति अत्यंत प्रचंड असते. अवघ्या चोवीस तासांच्या मुदतींत त्यांची संख्या तीस कोटींवर जाते, असें डॉ० स्ट्रासबर्गर यानें दाखवून दिलें आहे. यावरून कोठ्यांत न पचलेल्या अवशिष्ट अन्न–द्रव्यांचें वेळच्या वेळीं उत्सर्जन करणें व कोठा रिकामा करणें किती जरूर आहे तें दिसून येईल. दिवसांतून जितक्या वेळां मनुष्य जेवेल तितक्या वेळीं त्यानें शौचास गेलें पाहिजे. हा शरीरशास्त्राच्या दृष्टीनें सर्वसामान्य नियम आहे. दिवसांतून दोन वेळ शौचास जाण्यानें सुद्धां कोठ्यांत बराच निरुपयोगी भाग शिल्लक राहतो आणि तो कुजल्यानें अनिष्ट विषें उत्पन्न होतात. याचा परिणाम हळू हळू आरोग्यावर होत राहतो आणि वेळच्या वेळीं योग्य खबरदारी घेतली नाहीं तर एकादे वेळीं मृत्यूही ओढवण्याचा संभव असतो.

शस्त्रक्रिया करावी काय ?

शस्त्रक्रिया ही अगदींच निरुपयोगी आहे अगर मनुष्यजातीच्या हिताच्या दृष्टीनें ती सर्वथैव त्याज्य आहे, असें निसर्गशास्त्रज्ञांचें मुळींच म्हणणें नाहीं. मोठी जखम झाली, हाड मोडलें, अगर तशीच एकादी शरीराच्या आंतल्या भागाला इजा झाली तर शस्त्रक्रिया करणें अवश्य, आहे याबद्दल कोणाचाच मतभेद होण्याचा संभव नाहीं. मात्र वेळीं अवेळीं लहान मोठ्या क्षुल्लक शारीरिक रोगांच्या बाबतींत शस्त्र-क्रियेचा अवलंब करणें, हें मात्र निसर्गशास्त्राला विरोधक आहे. औषधामुळें खरा रोगपरिहार होत नाहीं, शरीरांतला कुजलेला व दूषित भाग जर कापून टाकला तरच शरीर पूर्णपणें निरोगी होतें, अशी शस्त्रवैद्यांची समजूत असते कीं काय कोण जाणें ! शरीरांतला एकादा भाग जर कोणत्याही कारणामुळें दूषित झाला तर तो सुधारण्याचा प्रयत्न करणें, हा शहाण-पणाचा मार्ग कीं तो अजीबात काढून टाकणें हा मार्ग ! मनुष्यानें निसर्गो-

पचारांच्या सहाय्यानें रोगनिवारण करण्याचा प्रयत्न केला तर क्षुल्लक, लहानमोठे रोग शस्त्रक्रियेशिवायही आटोक्यांत आणतां येतात, असा निरनिराळ्या आरोग्यगृहांतून अनुभव आला आहे.

शस्त्रक्रियेच्या बाबतींत आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे, ती ही कीं, शस्त्रक्रियेनंतर तावडतोब जरी तात्पुरती सुधारणा झाल्यासारखी वाटली तरी शस्त्रक्रियेचे दूरवर किती अनिष्ट परिणाम घडून येतात त्यांचा अवश्य विचार केला पाहिजे. शरीरांतला एकादा भाग अजीबात कापून काढल्यावर ज्या कारणांमुळें शरीरांत विकृति उत्पन्न झालेली असते तीं कारणें पुन्हां उद्भूत होतात व पूर्वीपेक्षां शरीराची अवस्था अधिक बिकट व खडतर होते. त्यामुळें कित्येकदां, एकदां ऑपरेशन केल्यावर पुन्हां पुन्हां ऑपरेशनचा प्रसंग येतो. रोगाचें बीज जर तसेंच कायम असेल तर अनेकवार शस्त्रक्रिया करण्यानें काय फायदा होणार? आणि शस्त्रवैद्य जसजसा एकसारख्या शस्त्रक्रिया करूं लागतो तसतसें रोगबीज अधिक अधिक पसरत जातें व अखेर रोगी बरा न होतां शस्त्रवैद्याच्या हातून त्याला मुक्ति मिळते. शरीरांत झालेल्या रोगाचा तात्पुरता अवरोध करण्याचें कार्य शस्त्रक्रियेच्या द्वारें करण्यांत येत असतें, पण हा अवरोध निसर्गाच्या विरुद्ध असल्यामुळें नैसर्गिकरीत्या होणारें रोगपरिहाराचें व शरीरशुद्धीचें कार्य आपोआप थांबतें आणि त्याचा परिणाम शरीरांत आणखी नवे रोग उत्पन्न होण्यांत होत असतो.

शस्त्रक्रियेचे दुष्परिणाम

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राबरोबर आधुनिक शस्त्रक्रिया हिंदुस्थानांत आली. कांहीं महत्त्वाच्या व अत्यंत दुर्धर रोगांच्या बाबतींत शस्त्रक्रियेचा जितका उपयोग आहे, तितकाच कित्येकदां तिचा दुरुपयोग करण्यांत येतो. शरीरांत कांहीं किरकोळ विकृति दिसली कीं, तिच्या मूळ कारणांचा विचार न करतां अगर त्या कारणाचें निराकरण करण्याचा प्रयत्न न करतां, शस्त्रक्रिया करण्याची प्रवृत्ति एकसारखी वाढत चालली आहे. शरीरस्वास्थ्याच्या व आरोग्याच्या दृष्टीनें ही प्रवृत्ति अनिष्ट आहे. निसर्गानें मनुष्याच्या शरीरांत जीं इंद्रियें निर्माण केलीं आहेत तीं कोणत्याही प्रकारें

निरर्थक अगर निरुपयोगी नाहींत. असें असतांना विशेष कारण नसतांना त्यांची चीरफाड करावी अगर शस्त्रक्रियेच्या सहाय्यानें तीं अजीबात काढून टाकावींत हें कितपत युक्त आहे ? अलीकडे टॉन्सिल्स (घशांतल्या गांठी), अपेंडिसायटीस (आंत्रपुच्छ) इत्यादि शस्त्रक्रियांचा प्रचार फार मोठ्या प्रमाणावर चालू आहे. या शस्त्रक्रियांची खरोखर जरूरी आहे, कीं शस्त्र-वैद्यांना काम पाहिजे म्हणून त्या करण्यांत येतात ? याबद्दल युरोप–अमेरिकेंत आज त्यांच्याविरुद्ध मतप्रचार सुरू झालेला आहे. या शस्त्रक्रियांमुळें शरीराची हानि होते. जे भाग शरीरांत असल्यानें जो फायदा व्हावयाचा तो होत नाहीं आणि हे भाग अजीबात कापून टाकल्यामुळें शरीरांत आणखी नवीन विकृति उत्पन्न होतात, असें या तज्ज्ञांचें म्हणणें आहे. आणि शास्त्रीय दृष्ट्या तें मुळींच चुकीचें नाहीं. शरीरांतल्या आवश्यक ग्रंथींचा शरीराला किती व कसा उपयोग आहे याचा शस्त्रवैद्य मुळींच विचार करीत नाहींत. तोंड आणि नाक यांच्याद्वारें शरीरांत जीं विषारी व अपायकारक द्रव्यें शिरतात त्यांचा तेथल्या तेथें नाश करण्यासाठीं घशांतल्या गांठींचा उपयोग आहे; म्हणजे ज्या ग्रंथी शरीरसंरक्षक आहेत त्या शस्त्रक्रियेनें अजीबात काढून टाकणें किती चुकीचें आहे हें दिसून येईल. अगदीं एकादे वेळीं शरीराचा एकादा भाग विषारी झाला किंवा कुजला तर मात्र तो शस्त्रक्रियेनेंच कापून काढणें शहाणपणाचें होईल. पण उठल्याबसल्या हातांत शस्त्र घेऊन कापाकापी करीत सुटणें म्हणजे निसर्गाबद्दल भयंकर अज्ञान प्रकट करणें आहे.

निसर्गशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर शस्त्रक्रियेचें शास्त्र हें मूलतःच कृत्रिम व अनैसर्गिक आहे. शरीरांतलें रक्त बिघडलें आणि त्यामुळें एकादा रोग उत्पन्न झाला तर त्या रोगासाठीं शरीराचा एकादा भाग कापून काढण्यापेक्षां रक्तशुद्धि केल्यास त्याचा अधिक फायदा होईल. कारण रोगाचा वरवरचा भाग कितीही छाटून टाकला तरी जोंपर्यंत त्याचें मूळ कायम आहे तोंपर्यंत हे बाहेरचे उपचार निरुपयोगी होत. नैसर्गिक उपचारांनीं जर शरीराचें योग्य शुद्धीकरण केलें तर रक्त आपोआप शुद्ध होत जाईल. आणि त्याचा परिणाम म्हणजे शरीरांतून रोगाचें उच्चाटन होईल. बाहेरच्या कृत्रिम उपचारांपेक्षां आपल्या रक्तांतच रोगनिवारण

करण्याचें सामर्थ्य आहे हें पुष्कळ लोक विसरतात आणि त्यामुळें ते औषधें व शस्त्रक्रिया यांच्या नादीं लागतात. आणि शस्त्रक्रिया हा मार्ग तरी पूर्ण खात्रीचा, सुरक्षित असता तर गोष्ट निराळी; पण त्यांतही बराच धोका आहे. कित्येकदां शस्त्रक्रियेमुळेंच रोगी दगावतात. त्यामुळें शस्त्रक्रिया हा सर्वांशीं सुरक्षित मार्ग तर नाहींच, पण उपयुक्तही नाहीं, हें स्पष्ट दिसून येतें.

नैसर्गिक आहार

आहाराला आज जें शास्त्रीय स्वरूप प्राप्त झालें आहे तें अगदीं अलीकडचें आहे. तीस वर्षांपूर्वी आजचें आहारशास्त्र अस्तित्वांत नव्हतें, हें सांगितल्यास पुष्कळांना आश्चर्य वाटेल. १९१२ सालीं व्हिटॅमिन्स ऊर्फ जीवसत्त्वांचा शोध लागल्यापासून जीवनशास्त्रज्ञांचें तिकडे लक्ष वेधलें व त्यांनीं सूक्ष्म रीतीनें पुष्कळ संशोधन केलें. या संशोधकांच्या परिश्रमाचें फळ म्हणजेच आजचें आहारशास्त्र होय. आहार हें शास्त्र आहे, ही कल्पनाच सुरवातीला पुष्कळांना हास्यास्पद वाटली, पण शास्त्रज्ञांनीं जों जों आपले शोध प्रसिद्ध केले तों तों आहाराच्या बाबतींतही शास्त्रीय व रासायनिक संशोधनाला पुष्कळ मोठें क्षेत्र आहे याची जनतेला खात्री पटत चालली. आज आहारशास्त्र सर्वमान्य व सुप्रतिष्ठित झालें आहे. त्याचें श्रेय पावलोव्ह, रुब्नेर, व्हाईट, पेटेनकोफर, बेनेडिक्ट, शिटेंडन, ऑसबोर्न, मेंडेल, मॅकोलम् इत्यादि अनेक संशोधकांना आहे. आज ज्या पद्धतीनें रोगांवर उपचार केले जात आहेत व त्यांचें अगदीं सहज निर्मूलन केलें जात आहे ती पद्धत कोणालाही आश्चर्यकारकच वाटण्यासारखी आहे.

आहारशास्त्राच्या संशोधकांनीं व रसायनशास्त्रज्ञांनीं आपल्या प्रयोगशाळांतून प्रयोग करून असा ठाम सिद्धान्त काढला आहे कीं, सुधारलेल्या मनुष्याची राहणी, त्याचा आयुष्यक्रम आणि विशेषतः त्याचा आहार यांमुळें हजारों रोग उत्पन्न झाले आहेत. आपल्याला जर या रोगांचें समूळ

निर्मूलन करावयाचें असेल तर आपण आपल्या आहारांतील चुका शोधून तो निर्दोष केला पाहिजे, इतकेंच नव्हे तर तो जितका स्वाभाविक व नैसर्गिक करतां येईल तितका केला पाहिजे. आहारांत ही क्रांति घडून आली कीं, तिचा आपल्या राहणीवर व जीवनक्रमावर चांगला परिणाम होईल; इतकेंच नव्हें तर आपलीं शरीरेंद्रियें, विशेषतः पचनेंद्रियें उत्कृष्ट प्रकारें काम करूं लागतील. आपल्याला जर आरोग्य हवें असेल, दीर्घायुष्य संपादन करावयाचें असेल, रोगमुक्त व्हावयाचें असेल तर सर्वांवर युक्ताहार हा एकच एक अत्यंत सुलभ व रामबाण असा उपाय आहे.

आपण दररोज ज्या प्रकारचा आहार घेऊं त्या आहाराशीं आपल्या शरीरांतील रक्ताचा निकटचा संबंध असतो. आपल्या आहारांतील रासायनिक घटनाद्रव्यांनुसार आपल्या रक्तांत रासायनिक घटक उत्पन्न होत असतात. त्याचप्रमाणें आपल्या पचनेंद्रियांच्या क्रियेवरही रक्ताची घटना अवलंबून असते. आपला आहार जर शुद्ध व सात्त्विक असेल, विषमय व अनिष्ट द्रव्यांपासून तो पूर्णपणें मुक्त असेल, शरीरांतील पेशींचें संवर्धन व पुनर्घटना करणारा असेल, शरीरधारणेच्या दृष्टीनें अत्यंत सुयोग्य असेल व शरीरांतील अनिष्ट द्रव्यांचा परिहार करणारा असेल तर तो खरा नैसर्गिक आहार होय.

आधुनिक आहारशास्त्र

आधुनिक वैद्यकशास्त्र आहारशास्त्राच्या बाबतींत अगदीं मागासलेलें आहे. या शास्त्रानें आहाराविषयक प्रश्नांचा आरोग्यदृष्टीनें जसा विचार करावयास पाहिजे तसा केलेला नाहीं, इतकेंच नव्हे तर योग्य आहारामुळें रोगनिवारणाला मदत होते हें तत्त्व सुद्धां या शास्त्रज्ञांना माहीत नाहीं. औषधांपेक्षां आहारांत कांहीं रोगनिवारक तत्त्वें आहेत, याकडे पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रानें पूर्णपणें दुर्लक्ष केलें असल्यामुळें आजकाल जे नवीन पदवीधर डॉक्टर कॉलेजांतून बाहेर पडतात त्यांचें आहारशास्त्रविषयक अज्ञान पाहण्यासारखें असतें. कोणत्या पदार्थांत कोणतीं महत्त्वाचीं मूलतत्त्वें आहेत, कोणत्या रोगाला कोणता आहार उपयुक्त आहे, आहार आणि रोग यांचा काय संबंध आहे इत्यादि गोष्टींचा त्यांना मुळींच गंध

नसतो. त्यामुळें वाटेल त्या रोगांत ते वाटेल तें खायला सांगतात. जणूं कांहीं खाण्यापिण्याशीं रोगाचा कांहीं संबंधच नाहीं अशीच त्यांची समजूत असते कीं काय कोण जाणें ! पण ह्या पदवीधर डॉक्टरांची ही आहारविषयक अनास्था अगर अज्ञान पाहिलें कीं, त्यांच्या शिक्षणाची कींव येते. त्यांच्या शिक्षणक्रमांत आहाराचा विषय प्रत्यक्ष नसला तरी त्यांनीं स्वतःच्या धंद्यासाठीं तरी या विषयाचा अभ्यास करणें जरूर आहे. आहार हें एक प्रकारचें खूळ आहे असें गेल्या पिढींतल्या डॉक्टरांना वाटत असलें तरी नव्या डॉक्टरांनीं अशा खुळचट कल्पनांना बळी पडतां कामा नये. आहारशास्त्रांत दररोज जे नवे नवे शोध लागत आहेत त्यांचा अभ्यास करून आपलें वैद्यकीय ज्ञान परिपूर्ण करणें, हें या डॉक्टरांचें कर्तव्य आहे. पदवीधर डॉक्टर जर आहारशास्त्राशीं अधिकाधिक परिचित होत जातील तर समाजाप्रमाणें त्यांचाही फायदा होईल, हें त्यांनीं लक्षांत ठेवावें.

आपण शास्त्रीय दृष्टीनें आहारशास्त्राचा अभ्यास केला तर **मांस, अंडीं, डाळी, धान्यें, इत्यादि पदार्थांमुळें शरीरांत अनिष्ट, विषारी व रोगमूलक द्रव्यें उत्पन्न होतात असें आपल्याला निश्चितपणें दिसून येईल. त्याच्या उलट ज्यांत खनिज क्षार आहेत असे भाज्या व फळें यांसारखे पदार्थ शरीरधारणा, शरीरशुद्धि व शरीरसंवर्धन या दृष्टीनें अत्यंत उपयुक्त आहेत, असें आपल्या अनुभवास येईल.** भाज्या व फळें या आहारामुळें शरीरांतील घाण निघून जाते व पेशींचें उत्कृष्ट प्रकारें पोषण होऊन बलसंवर्धन होतें. पौष्टिक पदार्थांमुळें व पचावयाला जड अशा पिष्टान्नांमुळें शरीरांत जीं विषें सांचतात तीं नाहींशीं करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे फलाहार. कोणत्याही पचनासंबंधींच्या तक्रारी दूर करावयाच्या असतील तर फळें व भाज्या हा आहार सुरू करावा. थोड्याच अवधींत गुण दिसून आलाच पाहिजे.

आपल्या शरीरांत हरतऱ्हेचे जे हजारों रोग उत्पन्न होतात त्यांचें मूळ कारण चुकीचा आहार हें आहे. एका आहारशास्त्रज्ञानें म्हटल्याप्रमाणें **'अत्यशन व अयुक्ताहार हा कोणत्याही रोगाचा पाया आहे.'** चुकीच्या व मनःपूत आहारामुळें शरीरांत अनेक प्रकारचीं विषारी व अनिष्ट द्रव्यें उत्पन्न होतात व त्यांचा परिणाम स्वाभाविकच रोगोत्पत्तींत होत असतो.

यासाठीं ज्या आहारामुळें शरीरांतील विषांचें निराकरण होईल व नवीन विषें उत्पन्न होणार नाहींत असाच आहार प्रत्येक आरोग्येच्छु मनुष्यानें घेणें जरूर आहे. या आहाराला नैसर्गिक व शुद्धिकारक आहार असें म्हणतां येईल.

अलीकडच्या शास्त्रीय शोधामुळें आहारशास्त्रांतही भयंकर क्रांति झाली आहे. एके काळीं नुसत्या पौष्टिक आहाराला महत्त्व होतें, तर दुसऱ्या वेळीं साखर व साखरेचे पदार्थ यांना फाजील महत्त्व प्राप्त झालें. गेल्या शतकांत पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टान्नें, मांसल व स्निग्ध पदार्थ, पिष्टशर्करा इत्यादि पांच सहा विभागांत आहाराचें पृथक्करण करण्यांत आलें, तर अलीकडे 'समतोल आहार' हा आहारशास्त्रांतला शेवटचा शब्द होऊन बसला आहे. 'समतोल आहारा'चा शोध सर्वांत अलीकडचा व सर्वांत ताजा आहे. पण त्यापूर्वीच निसर्गशास्त्रज्ञांनीं आपलें नैसर्गिक आहाराचें तत्त्व जनतेपुढें मांडलें होतें. आणि या सर्व आहारविषयक तत्त्वांचें व शोधांचें आधुनिक शास्त्रीय पद्धतीनें पृथक्करण केलें तर मानवी शरीराच्या दृष्टीनें नैसर्गिक आहारच सर्वांत श्रेष्ठ व पहिल्या दर्जाचा आहे असें अनुभवास येईल. समतोल आहारांतील मुख्य मुख्य शास्त्रीय व रासायनिक मूलतत्त्वें या 'नैसर्गिक आहारा'त आलीं आहेत.

शरीराची वाढ आणि पोषण करण्याचीं आहाराशिवाय इतर आणखी कांहीं साधनें असलीं तरी आहाराचें स्थान पहिलें आहे, हें निर्विवाद होय. योग्य आहारामुळें मनुष्याचें वजन वाढतें किंवा उतरतें, पचनेंद्रियाची क्रिया सुरळितपणें चालूं लागते व शरीरांतील पेशी अधिक कार्यक्षम होतात. चुकीच्या आहारामुळें किंवा आहार घेण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळें पचनेंद्रियांच्या रोगांचा उद्भव होतो. अन्नाच्या प्रकाराप्रमाणेंच अन्न कसें व किती घेतलें जातें यालाही तितकेंच महत्त्व आहे. चुकीचें अन्न अधिक प्रमाणांत घेतलें तर त्याचे दुष्परिणाम विशेष जाणवल्यावांचून राहणार नाहींत. पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टशर्करा, स्निग्ध द्रव्यें, पाणी, लोह, खनिज क्षार इत्यादि विविध प्रकारचीं द्रव्यें योग्य प्रमाणांत जर आहारांत असतील तरच या समतोल आहारामुळें शरीर कार्यक्षम, उत्साही, निरोगी व दीर्घायुषी होईल. इतक्या सगळ्या गोष्टींशीं आहाराचा निकटचा संबंध आहे.

मनुष्याची शरीररचना पाहिली तर निसर्गानें त्याला वनस्पत्याहारी बनविलें आहे असें दिसून येतें. दुसऱ्या प्राण्याशीं तुलना करतां असें दिसून आलें कीं, आपली शरीररचना वानरासारख्या फलाहारी प्राण्याशीं बहुतेक जुळती आहे. वानरांचें खाणें ओलीं व वाळलेलीं फळें हीं होत. त्यांचे दांत व कोठा आपणांशीं मिळतीं आहेत. रसायनशास्त्रज्ञांनीं प्रयोग करून सिद्ध केलें आहे कीं, माणसाच्या निर्वाहाचीं आवश्यक तत्त्वें फळांत असतात. उदा०—नारिंग, केळें, भुईमूग, नारळ वगैरे फळांत आरोग्यकारक व शक्तिदायक अशीं सर्व सत्त्वें आहेत. सूर्यप्रकाशाच्या उष्णतेनें पिकलेल्या फळांवरच इतर प्राण्यांप्रमाणें आपला निर्वाह झाला पाहिजे. जुस्ट नांवाच्या एका जर्मन गृहस्थानें पुष्कळ अनुभव घेऊन फलाहार हें उत्तम अन्न आहे असें सिद्ध केलें आहे. त्यानें पुष्कळ लोकांचे रोग फलाहार, शुद्ध हवा व स्नान यांच्या सहाय्यानें बरे केले आहेत.

जीवनसत्त्वें

आहाराचा शास्त्रीय विचार करतांना जीवनसत्त्रांचा पहिल्याप्रथम उल्लेख केला पाहिजे. व्हिटॅमिन्स ऊर्फ जीवनसत्त्वें हीं अन्नांतील ओजोद्रव्यें होत. हीं सत्त्वें शरीराच्या वाढीला व निरोगीपणाला आवश्यक आहेत. या द्रव्यांच्या अभावीं निरानिराळे रोग उत्पन्न होतात. जीवनसत्त्वांच्या संशोधनानें मानवी आहारांत इतकी क्रांति केली आहे कीं, या संशोधकांनीं जणूं काय नवीनच आहारद्रव्यें उत्पन्न केलीं आहेत, असें एकाद्याला वाटावें. जीवनसत्त्वें हीं अन्नावर सूर्यप्रकाशाची प्रक्रिया झाल्यानें उत्पन्न झालेलीं सत्त्वें आहेत. पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टान्नें, चरबी व क्षार यांचा शरीराच्या वाढीला, पोषणाला, व संवर्धनाला जितका उपयोग आहे तितकाच जीवनसत्त्वें या अदृश्य ओजोद्रव्यांचा आहे. हिरव्या पालेभाज्या, फळें, दूध, गहूं इत्यादिकांत जीवनसत्त्वें पुष्कळ प्रमाणांत सांपडतात. ताजे नैसर्गिक स्थितींतले खाद्य पदार्थ जीवनसत्त्वांनीं परिप्लुत असतात. अग्नीच्या उष्णतेनें किंवा संस्कारानें पदार्थांतला जीव, सत्त्व अगर चैतन्य नष्ट होतें म्हणजे त्यांतील जीवनसत्त्वें जळून जातात. गिरणींत सडून पांढरे स्वच्छ केलेले तांदूळ, गिरणींत दळलेलें पीठ, कोंडा काढून टाकलेलीं धान्यें, शिजवून शिजवून निःसत्त्व व निर्जीव केलेलें अन्न, कृत्रिम साखर, बाजारांत

मिळणारे तयार पदार्थ इत्यादि पदार्थांत जीवनसत्त्वें फार कमी असतात, जवळ जवळ नसतातच असें म्हटल्यास हरकत नाहीं. सध्यां अ, ब, क, ड, ई हीं पांच जीवनसत्त्वें सर्वप्रसिद्ध आहेत. त्यांतल्यात्यांत 'ब' ला सर्वांत जास्त महत्त्व आहे.

ज्याला आपलें आरोग्य चांगलें राखावयाचें असेल त्यानें जीवनसत्त्वयुक्त अन्नाचें सेवन केलें पाहिजे, हें तत्त्व आतां सर्वमान्य झालें आहे. कोणत्या जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळें कोणते रोग होऊं शकतात, ही माहिती जनतेला अधिक सुलभपणें मिळणें जरूर आहे. ताज्या शाकभाज्या व स्निग्ध पदार्थांमध्यें 'अ' जीवनसत्त्व असून त्याच्या अभावीं त्वचेवर व स्नायूंवर वाईट परिणाम होतात व डोळे अधु होण्याचा संभव असतो. हें जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणांत पोटांत गेलें तर त्यामुळें थंडी व खोकल्यापासून संरक्षण होतें, त्वचा स्वच्छ रहाते व दृष्टि चांगली राहण्यास मदत होते. आहारांत 'ब' जीवनसत्त्व असल्यास तें शरीरांत उष्णता राखतें, काळीज बळकट ठेवतें व स्नायू सुदृढ करतें. 'क' जीवनसत्त्वाच्या योगानें दांत सुदृढ राहून रक्त शुद्ध राहतें. 'ड' जीवनसत्त्व दांत आणि हाडें बळकट राखण्याच्या कामीं फार उपयुक्त असतें. अन्नांत 'क' जीवनसत्त्वाचा अभाव असणें म्हणजे रोगाची ती तयारीच होय असें समजलें जातें. हें टाळण्यासाठीं दररोजच्या भोजनांत ताज्या, भाज्या, सुरस फळें, टोमॅटो, संत्री, दूध वगैरे पदार्थ असणें जरूर आहे.

कोणत्या पदार्थांत कोणतीं जीवनसत्त्वें किती प्रमाणांत आहेत त्याचा तक्ता पुढें दिला आहे:—

अन्नांतील ओज अर्थात् जीवनसत्त्वें

फळें व भाज्या	अ	ब	क	ड
टोमॅटो	००	०००	००००	
कोबी	००	०००	०००	
गाजर	००	०००	००	
फुलावर	००	०००	००	
बीटरूट	०	—	००	

	अ	ब	क	ड
कांदा	—	०००	०००	
वाटाणा (ओला)	०	००	०००	
,, (वाळलेला)	—	००	०	
बटाटे	०	००	००	
पालक	०००	०००	०००	
भेंडी	०	००	०	
मुळा	—	०	०	
मुळ्याचा पाला	०	०		
मटार	००	००	०००	०
घेवडा	—	०००	०	
सोयाबीन	०	०००	०	
सालट	००	००	००००	
चाकवत	०००	०००	०००	
तांबडा भोपळा	००	—	—	
कोथिंबीर		००	०	
सफरचंद	—	००	००	
केळें	—		००	
अननस	००	००	००००	
द्राक्षें	—	००	००	
संत्रें	००	०००	००००	
कागदी लिंबू	०	००	०००	
मोसंबें	००	०००	००००	
बदाम	—	००	—	
खजूर	०	०	०	
भुईमूग	—	००	—	
डाळिंब	०	०	०००	
पेरू	०	०	०	
काकडी	०	०	००	

	अ	ब	क	ड
ऊंस	—	०	०	
अक्रोड	०	०००	—	—
नारळ	०	००	—	
आंबा	०	०	०	०
पोपई	०	००	—	
स्त्रीचें दूध	००	०	०	
गाईचें दूध धारोष्ण	०००	००	००००	
,, तापवलेलें	०००	००	०	
शेळीचें दूध	०००	०	०	०
म्हशीचें दूध	०००	०	०	
लोणी	०००	००	०	
साय	०००	०	—	०
दही	००	०	—	
ताक	०००	—		०
खवा	०००			
तूप	००	०	—	

धान्यें.

	अ	ब	क	ड
तांदूळ (हातसडीचे)	०	०	०	
,, (गिरणीचे)	०	०	०	
गहूं	००	००	—	●
जोंधळा	०	००	—	●
बाजरी	००	००	—	
मका	००	००	—	
रवा	●	०००	—	
वाटाणे	०	०००	०	०
मोड आलेले हरबरे	०	००	००	०

पुढें दिलेल्या पदार्थांत खालीलप्रमाणें भरपूर जीवनसत्त्वें आहेत—

अ

कोबी	साय	लोणी	सोयाबीन
घेवडा	बार्ली	गाजर	टोमॅटो
कोंडा	दूध	ओला वाटाणा	मलई
स्पिनाक	सालट	रताळीं	केळीं

ब

दूध	कोंडा	ताजीं फळें	कवचीचीं फळें
भाज्या	घेवडा	कोबी	गाजर व तत्सम भाज्या
सबंध धान्य	बार्ली	वाटाणे	मुळे
कोंडा	गव्हाची कणीक	फुलावर	कांदे
अक्रोड	मका	द्विदल धान्यें	

क

मोड आलेलीं कडधान्यें		लिंबू	दूध (कच्चें)	ताजीं फळें
ताज्या भाज्या		टोमॅटो	पालेभाज्या	मुसंबी
सफरचंद	अननस	घेवडा	स्ट्रॉबेरी	ओला वाटाणा

जीवनसत्त्वांचे उपयोग

अ—आरोग्यदायक. शरीरांतील रोग वाढूं देत नाहीं. डोळ्यांच्या रोगाला उत्तम.

क्षुधानाश, अशक्तता, कान, डोळे, मूत्रपिंड, फुप्फुसें, त्वचा, पोट, मूत्राशय, आंतडीं, दंतरोग, रक्ताशय वगैरे विकार 'अ' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं होतात. त्यावर,

साय न काढलेलें दूध, लोणी, रताळीं, गाजरें, हिरव्या भाज्या हे पदार्थ खावेत.

ब—क्षुधावर्धक. पोट आंतडींच्या कामाला मदत करतें. प्रकृति सुधारते. रोग वाढूं देत नाहीं. बेरीबेरी प्रतिबंधक अंगावर पाजणाऱ्या आयांना जरूरीचें.

अपचन, बद्धकोष्ठ, वजन कमी होणें, जोम नसणें, अंगांत अगदीं कमी

उष्णता असणें, स्नायू कमजोर होणें, मज्जातंतूंचा विकार असणें, ग्रंथींकडून नीट काम न होणें या तक्रारी 'ब' जीवनसत्त्वाच्या अभावीं उद्भवतात. त्यावर असडिक धान्य, दूध, वाटाणे, पावटे, डाळ, कच्चीं फळें, भाज्या हे पदार्थ उपयुक्त होत. हे पदार्थ शिजवल्यानें त्यांतील व्हिटॅमिन नष्ट होतें.

ब १—पुढील पदार्थांत ब १ जीवनसत्त्व विशेषेंकरून आढळतें:—गव्हाचें सत्त्व, हातसडीचा तांदूळ, हरबरे, सोयाबीन, कॉलीफ्लॉवर, बदाम, शेंगा, संत्रीं, केळीं, टोमॅटो, साय काढलेलें दूध, बाजरी, ओट, कोबी, सफरचंद.

ब २—हरबरे, सोयाबीन, बटाटे, रताळीं, केळीं, गाईचें दूध, दहीं, ताक, साय काढलेलें दूध, इत्यादि.

क—दांत व हाडें मजबूत करतें. शरीरांत रोग होऊं देत नाहीं. दंतरोग वगैरे रोगांना चांगलें.

हृदय भरभर चालणें, श्वास लागणें, रक्तांतील तांबडे गोल कमी होणें, सहज रक्तस्राव होणें, दांत किडणें व ते ठिसूळ होणें, स्कर्व्ही, हृद्रोग, रक्तवाहिन्यांचे रोग इत्यादि विकार 'क' जीवनसत्त्व नसेल तर उद्भवतात.

संत्रीं, नारिंगें, लिंबें, टोमॅटो, पेरू, आंबे, अननस, मोड आलेले हरबरे, पालेभाज्या, दूध, कोबी, बटाटे, यांत 'क' व्हिटॅमिन भरपूर सांपडतें. त्यांचा उपयोग करावा.

ड—मज्जातंतूंची अस्थिरता, क्षयाला प्रतिकार करण्याच्या शक्तीचा अभाव, हाडांची विकृति व मुडदूस, हे विकार 'ड' व्हिटॅमिनच्या अभावीं उत्पन्न होतात.

ड—जीवनसत्त्व फार थोड्या पदार्थांत सांपडतें, दूध, कॉड माशाचें तेल व अंडें यांत मिळूं शकतें. सूर्यप्रकाशांतही जीवनसत्त्वाचा गुणधर्म आहे.

ई—अन्नांतील लोह पचन न झाल्यामुळें रक्तक्षय होतो व त्यामुळें बाळतपण नीट होत नाहीं. 'ई' जीवनसत्त्वानें हा दोष जातो. हें सत्त्व दूध, कच्चीं फळें, सालट व बाजरी यांचे द्वारां मिळूं शकतें.

जीवनसत्त्वासंबंधीं महत्त्वाची माहिती

जीवनसत्त्वासंबंधीं महत्त्वाची व लक्षांत ठेवण्यासारखी माहिती पुढीलप्रमाणें आहे—

(१) शरीरधारणेला व शरीरस्वास्थ्याला आवश्यक अशीं जीं आहार-द्रव्यें आहेत त्यांत जीवनसत्त्वांना महत्त्वाचें स्थान आहे, इतकेंच नव्हे तर पचनक्रियेच्या द्वारें अन्नांतील द्रव्यांचा शरीराशीं जो एकजीव होतो त्यांतही जीवनसत्त्वाचा विशेष भाग असतो.

(२) जिवंत पेशी असलेल्या प्रत्येक सृष्टपदार्थांत जीवनसत्त्वें सांपडतात. त्यांचें प्रमाण जरी सूक्ष्म असलें तरी आरोग्याचें अस्तित्व त्यांच्यावरच अवलंबून आहे.

(३) आहारांत जर पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टान्नें, चरबी, अगर विविध क्षार एवढींच द्रव्यें असून जर जीवनसत्त्वें नसतील तर शरीराचें पोषण होऊं शकणार नाहीं. त्याचप्रमाणें ह्या द्रव्यांच्या अभावीं शरीराला नुसत्या जीवन-सत्त्वांचा उपयोग नाहीं. हीं दोन्हीं परस्परसंबद्ध आहेत. जीवनसत्त्वांशिवाय शरीराची उपासमार होते.

(४) शरीराची सुस्थिति राखणारी जी रासायनिक व यांत्रिक प्रक्रिया चालू असते त्या क्रियेंत जीवनसत्त्वें हा एक महत्त्वाचा दुवा आहे, हें विसरतां कामा नये. ही अखंड व एकसांधी सांखळी तुटली तर शरीरव्यापारांत अव्यवस्था उत्पन्न होईल.

(५) शरीराची प्रतिकारशक्ति वाढविण्याच्या कामीं जीवनसत्त्वांचें विशेष सहाय्य होत असतें.

(६) शरीरांत नवीन चैतन्य ऊर्फ उत्साहशक्ति उत्पन्न करण्याचें काम जीवनसत्त्वें करीत नाहींत, तथापि पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टान्नें, स्निग्ध द्रव्यें व अन्नांतील क्षार यांचा शरीराशीं योग्य समन्वय घडवून आणण्याच्या दृष्टीनें त्यांचा फार मोठा उपयोग आहे.

(७) प्रत्येक जीवनसत्त्वाचा शरीरपोषणाच्या कामीं महत्त्वाचा भाग आहे, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

(८) जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळें शरीरांत उत्पन्न झालेले रोग कोणत्याही थरावर गेलेले असोत, त्यांना एकदां योग्य जीवनसत्त्वांचा उपचार सुरू झाला कीं, शरीरावर तेव्हांच सुपरिणाम दिसूं लागतो. मात्र नेमकी योजना झाली पाहिजे.

खनिज क्षार

शरीराच्या सर्वांगीण वाढीला व संपूर्ण आरोग्याला खनिज क्षारांची फार जरूरी असते. शरीराला जर हे क्षार मिळाले नाहींत तर शरीरांतल्या कांहीं अवयवांत विकृति उत्पन्न होते. उदाहरणार्थ, शरीराला मॅग्नेशियम व कॅल्शम या द्रव्यांचा पुरवठा झाला नाहीं तर दांत अधू होतात व हाडें ठिसूळ होतात. शरीराला लागणारीं हीं खनिज द्रव्यें भाज्या व फळें यांतून भरपूर प्रमाणांत सांपडतात. मॅग्नेशियम हें द्रव्य टोमॅटो, सालट इत्यादिकांत असतें, तर दूध, सालट, मुळा, पालक, गाजर, कांदा, संत्रें, अंजीर, दहीं या पदार्थांत कॅल्शम भरपूर असतें. आहारांत लोह नसेल तर रक्तांत महत्त्वाचे घटक उत्पन्न होणार नाहींत, तसेंच रक्तांतील तांबडेपणा लोहावरच अवलंबून असतो. बहुतेक सर्व प्रकारच्या पालेभाज्यांतून लोह असतो. तथापि काकडी, मुळा, कांदा, कोबी, पालक, सालट, यांत त्याचें प्रमाण अधिक असतें. रक्तशुद्धीसाठीं व शरीराच्या अंतःशुद्धीसाठीं सल्फर या क्षार द्रव्याची आवश्यकता असते व तें आपल्याला कोबी, नवलकोल, मुळे व कांदे यांतून मिळतें. शरीराच्या वाढीसाठीं पोटॅशियम हवें असतें व त्याचा पुरवठा टोमॅटो, घेवडा, कोबी, सालट व मुळ्याच्या शेंगा यांच्या द्वारें होतो. गाजर, बटाटा, कोबी, मुळा, अंजीर इत्यादिकांत सोडियम सांपडतें व त्याचा उपयोग शरीरांतील अनिष्ट द्रव्यें बाहेर टाकण्याच्या कामीं होतो. गहूं, कॉलीफ्लॉवर व सफरचंद यांत फॉस्फरस असतें, तर कोबी, टोमॅटो, गाजर, ओला वाटाणा, घेवडा, सालट या भाज्यांत आयोडिनचें बरेंच प्रमाण आढळतें. स्नायूंच्या वाढीसाठीं क्लोरिन या खनिज क्षाराची आवश्यकता असते व तो क्षार मुळे, बीट, कोबी, दहीं, सालट, पालक इत्यादिकांच्या द्वारें आपणांला मिळूं शकतो. साधारणपणें सर्व पालेभाज्या व फळभाज्या यांतून जीवनसत्त्वाप्रमाणेंच खनिज क्षारही भरपूर आहेत. पण त्यांतल्यात्यांत कोबी व सालट या दोहोंचा विशेष प्रामुख्यानें निर्देश केला पाहिजे. सालट ही भाजी आपल्याकडे अजून फारशी प्रचारांत आलेली नाहीं; पण टोमॅटोइतकेंच तिचें महत्त्व आहे. सालट म्हणजे नुसतीं हिरवीं पानें असतात व तीं न शिज-

वितां चिरून, बारीक करून, कच्चीच खावींत. सालट मिळत नसेल तर त्या वेळीं कोबीचा उपयोग करावा. कारण सालटइतकेच कोबींत उत्कृष्ट खनिज क्षार व जीवनसत्त्वें आहेत.

अन्नांतील लोह

शरीरपोषक आहारांत जे अनेक गुणधर्म असतात त्यांत लोह या तत्त्वाला महत्त्वाचें स्थान दिलें पाहिजे. शरीरांतल्या प्रत्येक पेशीला व अणुरेणूला लोहाची जरूरी असते व रक्तांत तर लोहाइतकें दुसरें महत्त्वाचें द्रव्य नाहीं. रक्तांत जे लाल रंगाचे कण असतात त्यांच्या मुळाशीं लोहच असतें. शरीरांत जर लोह नसेल तर रक्तांत तांबडेपणा येणार नाहीं. रक्तांतल्या या रक्तकणांमुळेंच शरीरांतल्या पेशींना प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो व त्यांच्यामुळेंच शरीरांतील घाण बाहेर निघून जात असते. आणि येवढ्यासाठींच शरीराला लोहाची अत्यंत आवश्यकता असते. शरीरधारणेच्या दृष्टीनें लोहाला इतकें महत्त्व असल्यामुळें ज्या आहारांत भरपूर लोह आहे असा आहार प्रत्येकानें घेणें किती जरूर आहे हें सांगणें नकोच. लहान मुलें, गरोदर स्त्रिया व बाळंतिणी यांना इतरांच्या मानानें लोहाची अधिक जरूरी असते. आपल्या आहारांतल्या प्रत्येक पदार्थांत लोह असतो असें नाहीं. कांहींत तर लोहाचा यत्किंचितही अंश नसतो. ज्यांच्या आहारांत लोहमय पदार्थ नसतात ते लोक शरीरानें दुबळे, खंगलेले व निरुत्साही असतात. त्यांचा चेहरा पांढराफटक पडलेला असतो, तर कित्येकांना अग्निमांद्याची व्यथा जडलेली असते. रक्तक्षयासारख्या विकारापासून जर वेळींच संरक्षण करावयाचें असेल तर आपल्या आहारांत लोहमय पदार्थ प्रामुख्यानें असले पाहिजेत. आणि त्या बाबतींत आपण कटाक्ष ठेवला पाहिजे. ज्या पदार्थांत लोह असतें असे पदार्थ म्हणजे दूध, हिरवा भाजीपाला, कडधान्यें, मटार इत्यादि होत. मात्र दुधांत लोह कमी असतो, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

पिष्टद्रव्यें

आहारांत कार्बोहायड्रेट्स् ऊर्फ पिष्टान्नें यांची जरूरी असते. हीं पिष्टान्नें मुख्यतः धान्यांत आणि बटाटा वगैरे कंदमुळांत सांपडतात. आणि पच-

नानंतर त्यांची पोटांत एक प्रकारची साखर तयार होते आणि ज्यांना शारीरिक काम करावयाचें असतें त्यांना ही साखर आवश्यकच आहे. कार्बोहायड्रेटचें पृथक्करण केलें तर त्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टसत्त्वें व साखर असे दोन भाग आढळतात. पुष्कळशा फळांत व पालेभाज्यांत जें आम्ल-सत्त्व असतें त्यांत महत्त्वाचे कार्बोहायड्रेट्स् असतात. ज्या पदार्थांत स्टार्च असतो असे पदार्थ म्हणजे द्विदल धान्यें, कंद, कांहीं फळभाज्या विशेषतः बटाटे, आरारूट इत्यादि होत. हे पदार्थ पोटांत गेल्यावर त्यांची साखर बनते व नंतर त्यांचें पचन होतें. स्टार्चपासून जी साखर होते ती अगदीं हळूं हळूं रक्तांत भिनते व रक्तावर साखरेचें एकदम दडपण पडत नाहीं. मनुष्याच्या रक्तांत साखरेचा इतका थोडा अंश असतो कीं, तिचें प्रमाण हजारास एक इतकें थोडें पडेल. रक्तांत जर साखरेचें हें प्रमाण अधिक वाढलें तर रक्तवाहिन्यांना अपाय होऊं नये म्हणून मूत्रपिंड ती साखर बाहेर टाकण्याची क्रिया करतात. आपण जर एकाद्या वेळीं जास्त साखर खाल्ली तर ती लागलींच लघवीच्या द्वारें बाहेर पडते; पण नुसती साखर न खातां स्टार्चच्या स्वरूपांत जर तितकीच साखर खाल्ली तर ती बाहेर पडणार नाहीं. तिचें स्वाभाविक पचन होऊन ती रक्तांत भिजून जाईल. ज्याला मधुमेहाची व्यथा आहे त्याच्यांत आणि निरोगी माणसांत हाच मुख्य फरक आहे.

कार्बोहायड्रेट्स्चें हें एक वैशिष्ट्य आहे कीं, ते जीवनसत्त्वांप्रमाणें शरीरांत तेव्हांच मिसळून जातात, निराळे रहात नाहींत. शरीरांतील लोह, क्षार व इतर द्रव्यें याच्याशीं ते ताबडतोब एकजीव होऊं शकतात.

सामान्यपणें पाहिलें तर स्टार्चयुक्त पदार्थांचें पचन व्हायला फार वेळ लागत नाहीं. गहूं, तांदूळ या धान्यांतील पिष्टसत्त्वांचें पचन व्हावयाला दोन तास लागतात. बटाट्याला त्याहून पुष्कळच कमी वेळ लागतो. कांहीं शास्त्रज्ञांचें मत पिठूळ पदार्थांच्या अगदीं विरुद्ध असलें तरी या द्रव्याशिवाय शरीरांत समतोलपणा राहणार नाहीं. पिष्टसत्त्वामध्यें असा एक गुण आहे कीं, तीं जास्त प्रमाणांत पोटांत गेलीं तरीही त्यांपासून फारसा अपाय होण्याची भीति नाहीं. चीनमधील कणखर मजूर, जपानांतील प्रचंड मल्ल, इराणमधील काटक हमाल अगर अल्पाईन प्रदेशां-

तील कष्टाळू शेतकरी यांचा आहार पाहिला तर त्यांत पिठूळ पदार्थांचाच प्रामुख्यानें समावेश आहे असें अनुभवास येईल. त्यांच्या आहारांत इतर जीवनसत्त्वयुक्त द्रव्यें असलीं तरी पिष्टमय पदार्थ हाच त्यांचा मुख्य आहार आहे, हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे.

फलाहार

बहुतेक फळांत सर्वांत जास्त प्रमाणांत जलांश असतो. तसेंच त्यांत जीवनसत्त्वें, खनिज द्रव्यें, चोथा (सेल्युलोज), पिष्टशर्करा इत्यादिकांचेंही बरेंच मोठें प्रमाण आढळून येतें. क्वचित् एकाद्या दुसऱ्या फळाचा अपवाद सोडला तर फळांत बहुतकरून चरबी अगर स्निग्ध द्रव्यें नसतात. तसेंच प्रोटीन्स ऊर्फ पोषक द्रव्यें हीं फार कमी प्रमाणांत आढळतात. शरीराची शुद्धि करणें हें फळांचें मुख्य कार्य आहे. दररोज जेवणानंतर फळें अवश्य खावींत. हें शक्य नसेल त्यांनीं आठवड्यांतून निदान एक दिवस तरी केवळ फलाहार करून रहावें. एक दिवसाच्या या फलाहारामुळें शरीरशुद्धि तर होतेच, पण त्याशिवाय पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळून भूक प्रज्वलित होण्यास मदत होते. फळांचा रस हें इतकें तयार अन्न आहे कीं, शरीराशीं तें तावडतोब एकजीव होतें. त्याचें पचन करावयाला पचनेंद्रियांना यत्किंचितही श्रम पडत नाहींत. यासाठीं दररोजच्या आहारांत जितक्या जास्त फळांचा समावेश करितां येईल तितका अवश्य करावा. मात्र फळांच्या बाबतींत एक गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवावी. कोणत्याही वाटेल त्या भाजीपाल्याबरोबर अगर दुसऱ्या फळांबरोबर त्यांचें मिश्रण करूं नये. फळें स्वतंत्रपणेंच खावींत. कारण दुसऱ्या कोणत्याही अन्नाबरोबर फळांचें मिश्रण केल्यास त्यांना शरीराशीं एकजीव होण्यास अधिक वेळ लागतो. एरव्हीं नुसतीं फळें लवकर पचलीं जातात.

धान्याहारामुळें शरीरांत एकसारखीं आम्ल द्रव्यें उत्पन्न होत असतात. या द्रव्यांचें जर वेळींच निराकरण केलें नाहीं तर शरीरांत विषें उत्पन्न होऊन अत्यंत अपाय होण्याचा संभव असतो. शरीरांतल्या या आम्ल द्रव्यांची वेळच्या वेळींच योग्य ती हकालपट्टी करण्याच्या दृष्टीनें फळें अत्यंत उपयुक्त असतात. फळांत पोटॅशियम, कॅल्शम व मॅग्नेशियम हीं क्षार द्रव्यें

असल्यामुळें फळांच्या योगानें शरीरांतील आम्ल द्रव्यांचें तेव्हांच निराकरण होतें.

लिंबें व लिंबाच्या जातीचीं फळें म्हणजे संत्रीं, मोसंबीं, पपनस व कागदी लिंबू यांत 'क' जीवनसत्त्व फार मोठया प्रमाणावर सांपडतें. रक्तक्षय, मधुमेह इत्यादि रोगांचीं जीं कारणें असतात त्यांत 'क' जीवनसत्त्वाचा अभाव हें एक प्रमुख कारण असल्यामुळें या रोगांत लिंबाचा रस विशेष करून देण्यांत येत असतो; आणि त्याचा अतिशय उपयोगही होतो. ताप आणि संसर्गदोष यांच्या बाबतींत लिंबाच्या रसाचा तेव्हांच गुण दिसून येतो. रक्तांतील पांढरेगोलक असतात तेच खरे रोगजंतूंचा संहार करणारे असतात. रक्त जेव्हां नेहमींच्या स्वाभाविक व निर्दोष अवस्थेंत असतें तेव्हां ते रक्तगोलक आपलें काम फार उत्कृष्टपणें बजावीत असतात. शरीरांत जेव्हां एकादा संसर्गदोष उत्पन्न होतो तेव्हां रक्तांत विषारी द्रव्यें तयार होऊन त्यांतील क्षारता कमी होत जाते. अशा वेळीं शरीरांत क्षारद्रव्यांचा भरपूर पुरवठा व्हावा म्हणून लिंबाचा व लिंबाच्या जातीच्या फळांचा रस अवश्य घेतला पाहिजे. लिंबें, मोसंबी व संत्रीं यांतील 'क' जीवनसत्त्व दंतरोगांवर फार उपयुक्त असतें. ज्यांचे दांत किडले असतील अगर नेहमीं दुखत असतील त्यांनीं दररोज या फळांचें सेवन करणें अगत्याचें आहे. इतर कोणत्याही आहारापेक्षां धान्याहारामुळें दांतांवर फार लवकर दुष्परिणाम घडून येतात. याचें कारण धान्याहार हें नाहीं, तर धान्याहारांत 'क' जीवनसत्त्वाचा जो अभाव असतो त्याचे हे परिणाम आहेत. लिंबाच्या रसांत लोह असल्यामुळें रक्तक्षयाच्या विकारावर हा रस विशेष गुणावह होतो.

धान्याहार

गहूं, तांदूळ इत्यादि धान्यांचा आहार सुद्धां वाईट नाहीं, मात्र तीं धान्यें हातसडीचीं असलीं पाहिजेत व कोंड्यासकट त्यांचा उपयोग करण्यांत आला पाहिजे. आणि शिवाय फळें, दूध व भाज्या यांचें भरपूर प्रमाणांत सेवन केलें पाहिजे. तरच धान्याहार शरीराच्या दृष्टीनें आरोग्यकारक ठरेल. गिरणींत सडल्यानें ज्या तांदुळांतलीं सर्व महत्त्वाचीं जीवनद्रव्यें नष्ट झालेलीं

असतात असला निकस तांदूळ खाऊन काय फायदा! उलट असल्या निःसत्त्व तांदुळानें शरीरांत आम्लता उत्पन्न होण्यास मात्र मदत होते. जी गोष्ट तांदुळाची, तीच गव्हाची व इतर धान्यांची. धान्यांत उत्कृष्ट प्रकारचीं पौष्टिक द्रव्यें व सेंद्रिय क्षार असतात, पण गिरणीशीं त्यांचा संसर्ग आला कीं त्यांतलीं हीं महत्त्वाचीं सत्त्वें नष्ट होतात. धान्यांतल्या कोंड्याचा उपयोग सारक म्हणून चांगला होतो. मंद कोठयाच्या चलनवलन–क्रियेला कोंडा विशेष उपयोगी पडतो, हें पुष्कळांना माहीत नसतें.

अलीकडच्या आहारशास्त्रज्ञांनीं खाद्य पदार्थांचें पृथक्करण करून कोणत्या पदार्थांत कोणतें रासायनिक अगर पोषक द्रव्य आहे याचें कोष्टक तयार केलें आहे. त्याचप्रमाणें आहारांत अमुक प्रकारच्या द्रव्यांचा समावेश झाला तरच तो आहार समतोल ऊर्फ आरोग्यकारक होतो असें त्यांचें म्हणणें आहे. मनुष्याच्या आहारांत पौष्टिक द्रव्यें नसतील तर त्याच्या शरीराचें पोषण होणार नाहीं, हें त्यांचें एक सूत्र आहे. पण एका निसर्गशास्त्रज्ञाचें यावर असें म्हणणें आहे कीं, मनुष्याच्या शरीरांत अशी एक प्रकारची शक्ति आहे कीं, जिच्यामुळें त्यानें कोणतेंही साधें अन्न खाल्लें तरी त्याचें प्रोटीन ऊर्फ पोषकद्रव्य बनूं शकतें. गाईम्हशींसारख्या वनस्पत्याहारी प्राण्यांच्या अंगीं जसें गवतापासून उत्कृष्ट पोषक द्रव्यें तयार करण्याचें सामर्थ्य आहे, त्याचप्रमाणें मनुष्यानें नुसतीं फळें व भाज्या यांचें सेवन केलें तरी सुद्धां त्यापासून त्याला सर्व प्रकारचीं पौष्टिक द्रव्यें मिळूं शकतात. नुसती एक भाजी, नुसतें एक फळ, किंवा नुसतें दूध यांवर सुद्धां मनुष्याचें उत्कृष्ट शरीरपोषण होऊं शकतें, असें अनेक आहारशास्त्रज्ञांनीं प्रयोग करून व अनुभव घेऊन ठरविलें आहे. यावरून मनुष्याच्या शरीरांत शरीराला लागणाऱ्या आवश्यक द्रव्यांचें उत्पादन करण्याची अंतःस्थ शक्ति आहे, हें सिद्ध होतें.

कच्चा आहार

आरोग्यासाठीं अन्न शिजवून खाण्याची मुळींच जरूरी नाहीं. मनुष्यप्राणी अगदीं बालपणापासून तों म्हातारपणापर्यंत न शिजविलेलें कच्चें अन्न खात राहिला तरी त्याचें यत्किंचितही नुकसान होणार नाहीं, उलट त्याचें

शरीर अधिक कणखर, प्रतिकारक्षम व आरोग्यसंपन्न होईल. जंगलांतल्या प्राणिसृष्टीकडे पाहिलें तर हत्ती, घोडा, बैल, रेडा यांसारखे प्राणी कच्च्या अन्नावरच एवढे बलिष्ठ झालेले आपल्याला दिसून येतील. या प्राण्यां-प्रमाणेंच मनुष्यालाही कच्च्या अन्नावर राहतां येणार नाहीं काय? पण कित्येक पिढ्यान् पिढ्या मनुष्यानें आपल्या पोटाला शिजलेल्या अन्नाची संवय केल्यामुळें मनुष्याचीं पचनेंद्रियें पूर्वीइतकीं तीक्ष्ण राहिलीं नाहींत. तथापि मनुष्यानें थोडथोड्या प्रमाणांत कचा आहार सुरू केला तर त्याच्या पचनेंद्रियांची शक्ति पुन्हां परत येईल. बदाम, अक्रोड, काजू, शेंगदाणे, काकडी, गाजर, वाटाणा, हरभरा, दूध, कोबी, कॉलीफ्लॉवर, मुळे, डिंगऱ्या, सालट, पालक, टोमॅटो इत्यादि पदार्थ हिरव्या, कच्च्या स्वरूपांत दररोजच्या आहारांत असणें जरूर आहे. टोमॅटो, काकडी, कोबी, इत्यादि भाज्या कोशिंबिरीच्या रूपानें खाव्यात. दूध शक्य तों न तापवतां तसेंच घ्यावें. दूध तापविल्यानें त्यांतलीं महत्त्वाचीं जीवनद्रव्यें नष्ट होतात.

कांहीं पदार्थ शिजविल्यानें पचनास हलके होतात, तर बटाटे, तांदूळ, गहूं यांसारखे जड होतात. पिष्टान्नयुक्त पदार्थ लवकर पचत नाहींत. पण भाताच्या अगर जोंधळ्याच्या लाह्या केल्या अगर तांदुळाचे पोहे केले तर ते पचावयास अधिक सोपे होतात. अन्न शिजविण्याचा आणखी एक तोटा म्हणजे त्यायोगें अन्नांतलीं बहुतेक सर्व जीवनसत्त्वें जळून जातात. तसेंच खनिज क्षारही नाहींसे होतात.

भाज्यांचें महत्त्व

युक्ताहारांत भाज्यांना महत्त्वाचें स्थान आहे. फळभाज्या, कंदमुळें, फुलभाज्या (उ. कॉलीफ्लॉवर) व पालेभाज्या असे भाज्यांचे मुख्य प्रकार आहेत. शरीरपोषणाच्या दृष्टीनें भाज्यांना तितकें महत्त्व नसलें तरी त्यांत इतर शरीरशोधक द्रव्यें आहेत. बहुतेक भाज्यांत पौष्टिक द्रव्यें नाहीं-तच असें म्हटल्यास चालेल. मात्र बटाट्यासारख्या कांहीं फळभाज्या आहेत त्या अपवाद म्हणून सांगतां येतील. तथापि सर्वांगीण आहाराच्या दृष्टीनें भाज्यांना फार महत्त्व आहे. भाज्यांमध्यें सर्वांत मुख्य म्हणजे खनिज क्षार, लोह व जीवनसत्त्वें हीं भरपूर प्रमाणांत सांपडतात, तसेंच त्यांत पाणीही

पुष्कळ असतें. पालेभाज्यांत तंतुमय द्रव्यें असल्यामुळें शरीरशुद्धीसाठीं त्यांचा उपयोग होतो. नेहमीं पालेभाज्या खाणाऱ्याला मलावरोधाचा विकार क्वचितच होईल. भाज्यांतल्या खनिज क्षारामुळें शरीरांतली आम्लता नाहींशी होऊन क्षार-द्रव्यांचें प्रमाण वाढतें. रक्तशुद्धि करण्याचे व हाडें बळकट करण्याचे गुणधर्म भाज्यांत आहेत.

फळांप्रमाणें भाज्यांतही आरोग्यकारक व शरीरसंवर्धक गुण आहेत. भाज्या पौष्टिक नाहींत हें खरें असलें तरी शरीरशुद्धीला आवश्यक असे क्षार त्यांत विपुल आहेत. जमिनीच्या पोटांत जे उपयुक्त क्षार इतस्ततः विखुरलेले असतात त्यांचें केंद्रीकरण करून आपल्या पोटांत सांठविण्याचें कार्य भाज्या करीत असतात. मनुष्याच्या शरीरसंरक्षणाला ह्या सेंद्रिय क्षारांची आवश्यकता असते.

भाज्यांत तीन प्रकारचे मुख्य भेद आहेत आणि प्रत्येक प्रकारच्या भाजीचे गुणधर्म वेगवेगळे आहेत. भाज्यांचे तीन प्रकार पुढीलप्रमाणें होत. (१) जमिनीच्या खालीं उगवणाऱ्या, (२) जमिनीसरशीं वाढणाऱ्या व (३) जमिनीच्यावर वाढणाऱ्या. पहिल्या प्रकारांत सुरण, बटाटे, रताळीं, गाजरें, नवलकोल, कांदे, मुळे, असले प्रकार येतात. दुसऱ्यांत पालेभाज्या, कोबी, फ्लॉवर, घेवड्याच्या शेंगा, भोपळे हे प्रकार येतील. तर तिसऱ्यांत वांगीं, टॉमॅटो, केळफूल, दोडका, शेवग्याच्या व अबईच्या शेंगा, पडवळ, घोसाळीं, तोंडलीं इत्यादि भाज्या येतात. ज्या भाज्या जमिनीच्या खालीं वाढतात त्यांना सूर्यप्रकाश न मिळाल्यामुळें त्यांचा क्रम साहजिकच तिसरा लागतो. पण त्यांच्यांत रक्त शुद्धिकर द्रव्यें विपुल असल्यामुळें त्यांचें महत्त्व कमी करतां येत नाहीं. कोणत्या भाज्या खाव्या यासंबंधीं असा एक सर्वसामान्य नियम सांगतां येईल कीं, रोजच्या जेवणांत जमिनीखालीं वाढणारी एक व जमिनीवर वाढणारी एक अशा दोन भाज्या असाव्यात. कारण त्या परस्परांत पूरक आहेत. अशा दोन भाज्यांच्या संयोगामुळें पचन चांगलें होतें आणि मुख्य म्हणजे त्यायोगें अन्नांतील सत्त्वांश वाढतो.

शरीरांतील रासायनिक द्रव्यें

शरीराचें शास्त्रीय पृथक्करण केलें तर पुढें दिल्याप्रमाणें १६ रासायनिक द्रव्यांचें बनलें आहे असें दिसून येईल. १६० पौंड वजनाचा सामान्य मनुष्य

घेतला तर त्याच्या शरीरांत रासायनिक द्रव्यांचें प्रमाण पुढीलमाणें सांपडतः-

(१) ऑक्सिजन	८९ पौंड	(९) फ्लोरिन	३।।। पौंड
(२) कार्बन	४५ ,,	(१०) पोटॅशिअम	३। औंस
(३) हायड्रोजन	१५ ,,	(११) सोडियम	३ ,,
(४) कॅल्शम	६ ,,	(१२) मॅग्नेशिअम	२।। ,,
(५) नायट्रोजन	२ ,,	(१३) आयर्न	२ ,,
(६) फॉस्फरस	२ ,,	(१४) सिलिकॉन	१। ,,
(७) क्लोरिन	१।।।,,	(१५) मॅंगेनिज	-।।- ,,
(८) सल्फर	१।।। औंस	(१६) आयोडिन	अगदीं थोडें.

याच तत्त्वानुसार सेंद्रिय खनिज क्षार भरपूर असलेल्या आहारद्रव्यांचें पुढीलप्रमाणें वर्गीकरण केलें आहे:—

(१) ऑक्सिजनयुक्त पदार्थ—टोमॅटो, मुळा, कांदा, बटाटे, इ.
मन प्रसन्न ठेवण्याचें कार्य करितात.

(२) कार्बनयुक्त पदार्थ—डाळी, धान्यें, बटाटे, खजूर, द्राक्षें, सफरचंद, घेवडा, वाटाणा, इ.
शरीरांत उष्णता उत्पन्न करण्याचा यांचा गुणधर्म आहे.

(३) हायड्रोजनयुक्त पदार्थ—फळें, कलिंगडें, पालेभाज्या, दूध.
उत्साह व शरीराची शुद्धि हें यांचें कार्य आहे.

(४) कॅल्शमयुक्त पदार्थ—गहूं, दूध, कागदी लिंबें, कोबी.
शरीरांतील हाडांना उपयुक्त. क्षयावर प्रतिबंधक.

(५) नायट्रोजनयुक्त आहारद्रव्यें—दूध, बदाम, अक्रोड, घेवडा, वाटाणा.
शरीरांत फाजील उष्णता वाढूं देत नाहींत.

(६) फॉस्फरसयुक्त आहारद्रव्यें—ऑलिव्ह फळें, पालेभाज्या, केळीं वगैरे. मज्जातंतू व मेंदू यांना सहाय्यक.

(७) क्लोरियनयुक्त आहारद्रव्यें—कोबी, नारळ, लेटयूस (सालट), शेळीचें दूध.
चरबी कमी करणारी व सारक.

(८) सल्फरयुक्त आहारद्रव्यें–कोबी, मुळे, कॉलीफ्लॉवर, कांदे, काकडी.

त्वचेच्या द्वारें शरीरांतील अशुद्ध द्रव्यें बाहेर टाकलीं जातात.

(९) फ्लोरिनयुक्त आहारद्रव्यें–कॉलीफ्लॉवर, कोबी, लसूण, सालट, शेळीचें दूध, इ.

दांताच्या आरोग्याला उपयुक्त.

(१०) पोटॅशिअमयुक्त आहारद्रव्यें–पालेभाज्या, ग्रेपफ्रूट.

मज्जातंतूंना उत्तेजक.

(११) सोडियमयुक्त आहारद्रव्यें–गाजर, स्ट्रॉबेरी, बीटरूट.

शरीरांतील अदृश्य रसांना पोषक.

(१२) मॅग्नेशिअमयुक्त आहारद्रव्यें–मोसंबी, अक्रोड, बदाम, नारळ, ग्रेपफ्रूट.

रक्तांत क्षारकण उत्पन्न करितात. सारक व झोंप आणणारीं.

(१३) लोहयुक्त आहारद्रव्यें–सालट, स्ट्रॉबेरी, इ.

रोगप्रतिकारक शक्ति उत्पन्न करितात.

(१४) सिलिकॉनयुक्त आहारद्रव्यें–असडिक तांदूळ, कच्चें दूध, बटाट्याच्या साली, फळांच्या साली, धान्यांतील कोंडा.

मेंदूला उत्तेजक, त्वचाशुद्धिकारक व जंतुनाशक.

(१५) मॅंगेनिजयुक्त आहारद्रव्यें–बदाम, चेस्टनट.

जंतुनाशक.

(१६) आयोडियनयुक्त आहारद्रव्यें–समुद्रकांठच्या वनस्पति, इ. ग्रंथींना उत्तेजक.

घातक व हितकारक अन्नें

एका आहारशास्त्रज्ञानें ‘ घातुक पदार्थ ’ व ‘ हितकारक पदार्थ ’ असे आहारद्रव्यांचे दोन भेद केले आहेत. म्हणजे आम्ल व क्षार हें ज्या पद्धतीनें वर्गीकरण केलें आहे तीच या शास्त्रज्ञाची पद्धत आहे. पण त्याचीं नावें मात्र निराळीं आहेत. बी. एच्. जोन्स यानें ‘ दी लास्ट वर्ड ऑन डायटेटिक्स ’ या आपल्या पुस्तकांत पुढीलप्रमाणें आहाराचे दोन विभाग केले आहेत:—

घातक आहारद्रव्यें

सर्व प्रकारचें मांस, अंडीं, लोणी, दूध, साखर, चॉकोलेट, ब्रेड, बिस्किटें, गहूं, मका, तांदूळ, सर्व प्रकारचीं धान्यें व कडधान्यें, कोको, वाटाणा, घेवडा.

आरोग्यकारक आहारद्रव्यें

वेलाच्या भाज्या—पडवळ, दोडका, तोंडलें, कारलें, घोसाळें, दुध्या भोपळा, तांबडा भोपळा, गोवारी, वांगीं, मटार; कंदमुळें—सुरण, गोराडू, बटाटा, कांदा, गाजर, बीट, मुळा; सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या—चाकवत, मेथी, पालक, सालट, चंदनबटवा, चुका, पोकळा, माठ, घोळ, राजगिरा, कांद्याची पात, कोबी, कॉलीफ्लॉवर; फळें—सीताफळ, रामफळ, आंबा, केळें, संत्रें, नारिंग, डाळिंब, पेरू, अंजीर, टोमॅटो, खजूर, कलिंगड, पपनस, द्राक्षें, स्ट्रॉबेरी, सफरचंद, अननस, मोसंबीं, लिंबू.

आहाराचें पृथक्करण

डॉ० लिंडल्हार या जगप्रसिद्ध निसर्गोपचारशास्त्रज्ञानें आहाराचें पृथक्करण करून एकंदर खाद्य पदार्थांचे पांच विभाग कल्पिले आहेत. (१) कार्बोहायड्रेट्स् ऊर्फ पिष्टसत्त्वें (२) शर्करा, (३) चरबी, व स्निग्धान्नें, (४) प्रोटीन्स ऊर्फ पौष्टिकद्रव्यें, (५) खनिज व सेंद्रिय क्षार.

या पांच विभागांचें अधिक पृथक्करण त्यानें पुढीलप्रमाणें केलें आहे:—

आहाराचा प्रकार	महत्त्वाचें रासायनिक द्रव्य	शरीरांतील त्याचें कार्य	हे गुणधर्म ज्यांत आहेत असे पदार्थ
पिष्टसत्त्वें	कार्बन, हायड्रोजन, ऑक्सिजन	उष्णता आणि उत्साह उत्पन्न करणें	गहूं, मका, असडीक तांदूळ, बटाटे, रताळीं, केळीं
साखर	,,	,,	कलिंगड, सलगम, बीट, केळीं, द्राक्षें, अंजीर, खजूर, दूध, मध, नारळ

आहाराचा प्रकार	महत्त्वाचें रासायनिक द्रव्य	शरीरांतील त्यांचें कार्य	हे गुणधर्म ज्यांत आहेत असे पदार्थ
स्निग्ध द्रव्यें, चरबी व तेलें	,,	,,	लोणी, साय, बदाम, पिस्ते, अक्रोड, ऑलिव्ह फळें
पौष्टिक द्रव्यें,	कार्बन, ऑक्सिजन, हायड्रोजन, नायट्रोजन, फॉस्फरस, सल्फर	उत्साह आणि उष्णता उत्पन्न करणें, पेशींची मोडतोड दुरुस्त करणें व नव्या पेशी उत्पन्न करणें	गहूं, असडीक तांदूळ, मका, घेवडा, चाटाणा नारळ, दूध
सेंद्रिय व खनिज, क्षार	सोडियम, कॅल्शम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम इ० इ०	शरीराची अंतः-शुद्धि करणें, रक्त, हाडें व मज्जातंतु यांची पुनर्घटना करणें, रक्तशुद्धि करणें, सारक, जंतुनाशक	धान्यांचा कोंडा, कोबी, लेट्यूस, कांदे, हिरव्या पालेभाज्या, टोमॅटो, कॉलीफ्लॉवर, मुळे, काकड्या, गाजर, मेथी, चाकवत, चुका, सफरचंद, संत्री, लिंबें, मोसंबीं, स्ट्रॉबेरी, दूध, ताक, नारळ

अन्नाचे तीन प्रकार

एका आहारशास्त्रज्ञानें नैसर्गिक खाद्यद्रव्यांचे पुढीलप्रमाणें तीन प्रकार केले आहेत:—

(१) शरीरांत चरबी वाढविणारे पदार्थ

लोणी	सोयाबीन	साय
सुका मेवा	भुईमूग	नारळ, तेल

(२) मध्यम प्रतीचे पदार्थ

या पदार्थांमुळें शरीरांत चरबी वाढत नाहीं किंवा वजनही कमी होत नाहीं.

केळीं	सुकीं फळें	बाटाणे	गहूं	पाव	बटाटा
मध	तांदूळ	खजूर	दूध	मका	कोंडा.

(३) वजन कमी करणारे पदार्थ

ज्यांना आपलें वजन कमी करावयाचें असेल त्यांनीं हे पदार्थ रोजच्या आहारांत समाविष्ट केले पाहिजेत:—

सफरचंद	फळांचे रस	हिरव्या पालेभाज्या
ओला वाटाणा	द्राक्षें	लसूण
संत्रें	मुळा	कांदा
डाळिंब	मोसंबी	कोबी
ताक	कॉलीफ्लॉवर	गाजर काकडी

रक्तांतील घटक द्रव्यें

रक्त हें शरीरांतील महत्त्वाचें जीवनद्रव्य आहे. शरीरभर वाहणाऱ्या रक्ताच्या प्रवाहावर शरीराचें आरोग्य अवलंबून असतें. मनुष्य दररोज जें अन्न खातो त्यापासून रक्त बनत असतें. मनुष्यानें जर नैसर्गिक आहार घेतला तर त्याच्या शरीरांत शुद्ध रक्त उत्पन्न होईल. पण जर त्यानें आहारांत अतिरेक केला, चुकीचा आहार घेतला तर त्याच्या अन्नाचें योग्य पचन होणार नाहीं व आंतड्यांत कुजलेल्या अन्नाच्या कणांपासून विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतील. ह्या विषारी द्रव्यांचा मूत्रपिंड, फुप्फुसें, इत्यादिकांवर परिणाम होतो व तीं रक्तांत मिनल्यास रक्त बिघडतें. रक्त दूषित झालें कीं त्याचा परिणाम प्रतिकारशक्ति कमी होण्यांत होतो. जोंपर्यंत रक्त शुद्ध आहे तोंपर्यंत शरीरावर हल्ला करणाऱ्या कोणत्याही जंतूंचा शरीरावर परिणाम होत नाहीं. कारण शुद्ध रक्तांत जंतूंना मारण्याचें सामर्थ्य असतें.

मनुष्याचें रक्त तांबड्या व पांढऱ्या पेशींचें बनलें आहे. ह्या पेशींचें प्रमाण ६०० तांबड्या पेशींस १ पांढरी पेशी असें आहे. हवेंतल्या सूक्ष्म जंतू-

पासून शरीराचें संरक्षण करणें हें पांढऱ्या पेशींचें कार्य आहे. त्याचप्रमाणें शरीराला झालेल्या जखमा अगर मोडतोड दुरुस्त करण्याचें कार्य याच पेशी करीत असतात. या पेशींमुळें शरीराची सुस्थिति रहात असल्यामुळें त्यांची जितकी काळजी घ्यावयास पाहिजे तितकी घेतली पाहिजे. सुप्रसिद्ध रशियन शास्त्रज्ञ मेचनिकॉफ यानें हा शोध लावला आहे.

रक्ताची नैसर्गिक घटना पाहिली तर तें क्षार द्रव्यांचें बनलें आहे असें दिसून येईल. ज्याला आरोग्य मिळवावयाचें असेल त्यानें आपलें रक्त क्षार राहील अशी काळजी घेतली पाहिजे. रक्तांत जर आम्लत्व उत्पन्न झालें तर शरीरांत रोगोत्पत्ति झाली असें निश्चित समजावें. मनुष्य ज्या प्रकारचा आहार घेतो त्यावर रक्तांतील क्षारता अगर आम्लता अवलंबून असते. अन्नाचे क्षार आणि आम्ल असे दोन मूलभूत भेद आहेत. सर्वसामान्य माणसाच्या आरोग्याच्या दृष्टीनें मनुष्याच्या आहारांत क्षार व आम्ल द्रव्यांचें प्रमाण ८० : २० असें असावें. म्हणजे त्याच्या रोजच्या आहारांत आम्ल द्रव्यांच्या चौपट क्षार द्रव्यें असलीं पाहिजेत.

खरी भूक आणि खोटी भूक

खरी भूक लागली नसतां केवळ जेवणाची ठराविक वेळ टाळावयाची नाहीं म्हणून भोजन करणें अनिष्ट आहे. ज्या वेळीं चरचरून भूक लागली असेल त्याच वेळीं पचनेंद्रियें अन्नाची जणूं काय वाट पहात असतात. अन्नपचनाच्या कामीं जरूर असणारे अदृश्य रस खऱ्या भुकेच्या वेळीं उत्पन्न होत असतात व पोटांत अन्न गेल्याबरोबर त्यांच्या सहाय्यानें लागलीच पचनेंद्रियांची क्रिया सुरू होते. पचनेंद्रियें ज्या वेळीं सुप्त असतील, कार्यक्षम नसतील अशा वेळीं त्यांच्यावर अन्नाचा भार लादणें चुकीचें आहे. मनुष्याला एकादे वेळीं खाण्याची इच्छा झाली तरी त्या वेळीं खरी भूक लागली असेलच असें सांगवत नाहीं. कारण पुष्कळदां सवयीनें अगर रुचकर खाद्य पदार्थ पुढें आल्यानें खोटी भूक लागते. खोट्या भुकेच्या आधीन होऊन मनुष्य जर वाटेल तें खाईल अगर आहाराचा अतिरेक करील तर त्यापासून दुष्परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाहीं. खोट्या भुकेच्या वेळीं पचनेंद्रियें आपलीं कामें करण्यास तयार नसतात. जरूर तितकं लंघन व

व्यायाम केल्याशिवाय खरी भूक लागत नाहीं. भुकेच्या वेळीं तोंडाला पाणी सुटतें व आहार घेतल्यानंतर शरीर उत्तेजित होतें. यासाठीं जेव्हां खरोखर भूक लागली असेल त्याच वेळीं खावें. इतर वेळीं खाण्यानें अपचन, अजीर्ण इत्यादि विकार उद्भवतात.

खरी भूक व खोटी भूक यांमध्यें किती महत्त्वाचा फरक आहे याची फारच थोड्यांना जाणीव असेल. खऱ्या भुकेचीं लक्षणें सर्वसामान्य जनतेला मुळींच माहीत नाहींत असें म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं. खरी भूक ही आरोग्यदायक असते व खोटी भूक रोगट, वासनात्मक असते. पोट भरलें असतांही खावेंसें वाटणें, पोटांत कावळे ओरडूं राहणें, केव्हां एकदां अन्न खातों आहे अशी तळमळ होणें, चक्कर येणें, डोळ्यांपुढें काजवे दिसूं लागणें, हीं खोट्या भुकेचीं लक्षणें होत. व्यसनी मनुष्याला व्यसनाची तलफ भागविली नाहीं तर त्याला कांहीं सुचत नाहीं, अगर चहाबाजाला वेळेवर चहा मिळाला नाहीं म्हणजे त्याचें डोकें दुखूं लागतें. अगदीं अशा स्वरूपाची ही खोटी भूक असते. तिचें बहुतेक अधिष्ठान मानसिक असतें. खोट्या भुकेच्या वेळीं कसलेंही साधें अन्न चालत नाहीं. चमचमीत मसाले अगर चटण्या, कोशिंबिरी इत्यादि आजूबाजूचा थाट असल्याशिवाय तिची तृप्ति होत नाहीं. तिच्या उलट खऱ्या भुकेची स्थिति असते. खऱ्या भुकेच्या वेळीं कसलेंही अन्न चालतें. 'भुकेला कोंडा' हें लक्षण तिलाच यथार्थतेनें लागूं पडतें. खऱ्या तहानेप्रमाणेंच खऱ्या भुकेचें वास्तव्य घशांत व तोंडांत असतें. या भुकेची भावना झाली कीं, अन्नाला खरी चव येते. या वेळीं डोळ्यांपुढें चक्कर येत नाहीं कीं केव्हां खातों असें होत नाहीं. ज्याला खरी भूक लागली आहे तो समोर अन्न येईपर्यंत थांबूं शकतो, वाट पाहूं शकतो. व्यसनी माणसाप्रमाणें हातातोंडाशीं केव्हां गांठ पडते असें त्याला होत नाहीं. अशा खऱ्या म्हणजे जातिवंत भुकेच्या वेळीं खाल्लेल्या अन्नाचा शरीरांत उत्तम प्रकारचा परिपाक होतो, उत्कृष्ट अन्न-पचन होतें. म्हणून खरी भूक लागल्याशिवाय अन्नाला स्पर्श करावयाचा नाहीं असा नियम ठेवला तर आरोग्य बिघडण्याची कधींच धास्ती नाहीं.

चर्वणाचें महत्त्व

आहाराच्या युक्तायुक्ततेकडे जितकें लक्ष दिलें पाहिजे तितकेंच चर्वणाकडे

दिलें पाहिजे. अन्न जितकें चावून चावून खाल्लें जाईल तितकें तें शरीराशीं एकजीव होऊं शकतें. पोट आणि आंतडीं यांच्याद्वारें अन्नाचें पचन होतें, पण त्यांना दांत नाहींत हें लक्षांत ठेवून अन्नाचें तोंडांत भरपूर चर्वण केलें पाहिजे. दांतांचा खरा उपयोग हाच आहे. अन्नाचें उत्कृष्ट पचन होण्या-साठीं त्यांत तोंडांतली लाळ मिसळली पाहिजे आणि अन्नाचें उत्तम चर्वण केल्याशिवाय तें शक्य नाहीं. अन्न जर चांगलें चावून खाल्लें तरच अन्नाचा शरीराला खरा उपयोग होतो. ज्यांना पचनेंद्रियाचे विकार झाले असतील त्यांनीं हा चर्वणाचा उपाय करून पाहावा, त्यांना थोड्याच दिवसांत फायदा झालेला दिसून येईल.

आहाराचें प्रमाण काय असावें यासंबंधीं निश्चित असा एकही नियम सांगतां येणार नाहीं. प्रत्येकाच्या शरीराप्रमाणें तो कमीजास्त लागेल. पण प्रत्येकानें थोडी भूक शिल्लक राहील इतका बेताचा आहार घ्यावा, असा एक सर्वसामान्य नियम सांगतां येईल. शारीरशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर प्रत्येकाला फार थोड्या अन्नाची जरूरी असते. त्यामुळें बेतानें जेवणें हेंच हितकर होय. **मिताहार हा आरोग्याचा व दीर्घायुष्याचा राजमार्ग आहे.**

पाणी किती व केव्हां प्यावें ?

तहान लागलेली नसतां पाणी पिणें, हें भूक लागलेली नसतां अन्न खाण्याइतकेंच अनिष्ट व घातक आहे. खरी तहान लागल्याशिवाय पाणी पिऊं नये. हा नियम कटाक्षानें पाळला पाहिजे, कारण वेळीं अवेळीं अति पाणी पिण्यानें शरीरांत बिघाड होतो. रोजच्या जेवणांत अतिरेक झाला नाहीं, अन्न मसालेदार नसलें अगर चमचमीत जेवण झालें नाहीं तर साधा-रणपणें तहान लागण्याचें कारण नाहीं. उन्हांत काम करणाऱ्या लोकांना पाण्याची इच्छा झाली तरी त्यांनीं ती मारली पाहिजे, आणि ज्या अन्ना-मुळें एकसारखी तहान लागेल असें अन्न खाण्याचें वर्ज्य केलें पाहिजे. ज्यांना उन्हाळ्यांतल्या उकाड्याचा त्रास होतो त्यांच्या खाण्यापिण्यांत निः-संशय अतिरेक झालेला असला पाहिजे. उन्हाळ्यांत एकसारखें पाणी पिण्यानें शरीरांत फाजील पाण्याचा संचय होतो व त्याचा शरीरशुद्धीच्या कामीं उपयोग न होतां शरीरांत विकृति मात्र त्यामुळें उत्पन्न होते. खोटी तहान व खरी तहान यांमधील नक्की भेद लोकांना अजून कळलेला नाहीं.

जेवतांना पाणी पिणें चुकीचें आहे. घाईघाईनें जेवणें व पाण्याच्या सहाय्यानें पोटांत कसें तरी अन्न ढकलणें म्हणजे अपचन, आंतड्यांचे विकार इत्यादि रोगांची पूर्वतयारी करण्यासारखें आहे. जेवतांना कोणत्याही प्रकारचें पेय घेऊं नये, घेतल्यास पचनक्रियेंत त्याचा अडथळा होतो. अन्नाच्या पचनक्रियेला उपयुक्त असणारे अंतःस्थ अदृश्य रस उत्पन्न होत नाहींत. तोंड, पोट, जठर, आंतडीं इत्यादिकांतून ह्या अदृश्य रसाची उत्पत्ति झाली नाहीं तर त्याचे दुष्परिणाम अपचनादि विकारांत लागलींच दिसून येतात. तहान नसतांना वाटेल तितकें पाणी पिणें हें जर प्रकृतीला हितावह नाहीं तर चहा, कॉफी, सोडा, लिंबू, दारू इत्यादि एकापेक्षां एक वरचढ अशीं पेयें शरीराला किती अपायकारक असतील हें सांगावयास नकोच.

जेव्हां शरीराला पाण्याची अगदीं जरूरच असेल तेव्हां खरी तहान लागते. ज्या वेळीं खरी तहान लागलेली नसेल त्या वेळीं पाणी पिणें चुकीचें आहे. तहान लागलेली असो वा नसो, पोटांत अमुक इतकें पाणी गेलें पाहिजे अशी डॉक्टरांची समजूत असते व त्या समजुतीप्रमाणें ते वेळीं अवेळीं वाटेल तितकें पाणी पीत असतात. भरपूर पाणी पिण्यानें पचनक्रियेवर परिणाम होतो, इतकेंच नव्हे तर पचनक्रिया मंदावते. भोजनाच्या वेळीं मुळींच पाणी पिऊं नये. जेवणानंतर तीन तासांनीं पाणी प्यावयास हरकत नाहीं. तसेंच जेवणापूर्वी एक तास ही पाणी पिण्याची कालमर्यादा आहे. जेवणानंतर जर एकसारखी तहान लागूं लागली तर जेवण यथायोग्य झालें नाहीं, योग्य तऱ्हेनें चर्वण झालें नाहीं अगर जेवणांत चुकीचे पदार्थ असले पाहिजेत असें स्पष्ट म्हणण्यास हरकत नाहीं. आहारांत जर नैसर्गिक द्रव्यें असतील तर पाणी पिण्याची इच्छा होणार नाहीं. दूध, फळें व भाज्या यांत शरीराला लागणारें भरपूर नैसर्गिक पाणी असतें. पण अलीकडच्या अनैसर्गिक व कृत्रिम द्रव्यांच्या आहारामुळें जरूरीपेक्षां अधिक पाणी पिण्याची इच्छा होते. ही इच्छा गैरवाजवी आहे. म्हणून प्रत्येकानें आपला आहारच शक्य तितका नैसर्गिक करण्याचा प्रयत्न करावा.

आपल्या अन्नांत शें० २५ ते ५० टक्के पाणी असतें, भाज्यांत व फळांत शें० ७० ते ९० टक्के असतें, त्यामुळें आपल्याला निराळें पाणी

प्यावयाचेंच वास्तविक कारण नाहीं. तथापि दिवसांतून थोडेंसें–चार दोन फुलपात्रीं प्याल्यास चालेल. कांहीं डॉक्टरांचें असें सांगणें असतें कीं, दिवसांतून मनसोक्त पाणी प्यावयास हरकत नाहीं. मूत्रपिंड स्वच्छ होण्यासाठीं या पाण्याचा उपयोग होतो. पण या डॉक्टरांचें हें सांगणें अगदीं चुकीचें आहे. कारण जास्त झालेलें पाणी वाहून जाण्यासाठीं शरीरांत गटार नाहीं. हें पाणी बाहेर काढण्याचें काम मूत्रपिंड, कोठा व त्वचा यांनाच करावें लागतें. म्हणजे याचा अर्थ असा कीं, जरूर नसतांना या इंद्रियांना जादा काम करावयाला लावायचें. या जलोत्सर्जक इंद्रियांवर अधिक कामाची सक्ति करणें बरोबर नाहीं.

नैसर्गिक आहारद्रव्यें

खालीं दिलेल्या कोष्टकाप्रमाणें आहाराचे पांच प्रमुख विभाग करितां येतील—

विभाग १ : पिष्टान्नें
विभाग २ : पिष्टशर्करा
विभाग ३ : स्निग्ध द्रव्यें व चरबी
विभाग ४ : पौष्टिक पदार्थ
विभाग ५ : सेंद्रिय व खनिज क्षार

सर्वसामान्यपणें निरोगी मनुष्याच्या आहारांत पांचव्या विभागांतील द्रव्यांचें प्रमाण निम्यानें असावें व बाकी निम्मे राहिलेले चार विभाग मिळून असावें हें इष्ट आहे.

नैसर्गिक आहाराशिवाय चहा, कॉफी, कोको, तंबाखू, दारूसारखीं मादक पेयें इत्यादि कोणत्याही पदार्थांचें सेवन करूं नये.

कांहीं विशिष्ट नैसर्गिक आहारद्रव्यांची येथें थोडी माहिती देण्यांत येत आहे—

मध हें एक महत्त्वाचें आहारद्रव्य आहे व नैसर्गिक सारक आहे. मध हें द्रव्य संपूर्णपणें नैसर्गिक आहे. मधांत जी साखर असते ती शरीराला उपयुक्त असणारी नैसर्गिक साखर असते. बाजारांत मिळणारी पांढरी साखर आरोग्याच्या दृष्टीनें अत्यंत विघातक असते. कारण तिच्यांतलीं महत्त्वाचीं

जीवनद्रव्यें व सेंद्रिय क्षार नष्ट झालेले असतात. साखर जों जों स्वच्छ व पांढरी असेल तों तों ती अधिकाधिक अनिष्ट आहे असें निश्चित समजावें. अंजीर, खजूर, केळीं व इतर मधुर फळें इत्यादिकांत जी साखर असते तीच नैसर्गिक साखर होय.

कवचीचीं फळें--ताज्या फळांच्या खालोखाल येतात. कवचीच्या फळांत शें. ६० स्निग्ध द्रव्यें व शें. १५ पौष्टिक पदार्थ असतात, तथापि त्यांत खनिज क्षारांचें प्रमाण फार थोडें असतें म्हणून हीं फळें बेतानेंच खावींत आणि खावयाचींच झालीं तर ताजीं फळें व भाज्या यांच्या बरोबर खावींत. कवचीच्या फळांत नारळाला स्वतंत्र स्थान दिलें पाहिजे. इतर फळांपेक्षां नारळांत स्निग्ध व पौष्टिक पदार्थांचें प्रमाण कमी असून सेंद्रिय क्षार अधिक प्रमाणांत असतात. ताज्या नारळाचें ओलें खोबरें व दूध यांचें रासायनिक पृथक्करण केलें तर स्त्रीदुग्धाशीं त्याची बरोबरी होते असें दिसून येईल.

' सुकीं फळें ' अगर सुका मेवा याला ताज्या फळांइतकें महत्त्व नसलें तरी ताज्या फळांच्या अभावीं त्यांचा उपयोग करावयाला हरकत नाहीं. वाळल्यामुळें सुक्या फळांतला जलांश बहुतेक नाहींसा झाला असला तरी फळातलीं महत्त्वाचीं रासायनिक द्रव्यें जशींच्या तशीं असतात.

डब्यांत बंद केलेलीं कोणत्याही प्रकारचीं फळें खाऊं नयेत, कारण तीं टिकण्यासाठीं त्यांत जीं द्रव्यें घालण्यांत येतात, त्यामुळें तीं फळें खाण्याच्या लायकीचीं ठरत नाहींत.

दूध--दूध हें पूर्णान्न आहे. दुधांत सर्व प्रकारचीं रासायनिक व खनिज द्रव्यें आहेत, इतकेंच नव्हें तर दुधाइतकें नैसर्गिक असें दुसरें कोणतेंच अन्न नाहीं, हें सर्व खरें असलें तरी लहान मुलें व वयोवृद्ध यांच्याशिवाय इतरांना नुसत्या दुधावर राहणें इष्ट नाहीं. तरुणांच्या वाढत्या विकासाला नुसतें दूध उपयोगी पडणार नाहीं. लहान मुलें व वयोवृद्ध माणसें यांचीं पचनेंद्रियें दुधाच्या पचनक्रियेला अगदीं अनुरूप असतात. तरुणांना दुधापेक्षां जड व विपुल अन्नद्रव्यांची जरूरी असते.

आम्लत्वामुळें उत्पन्न झालेल्या रोगांत दूध हें अत्यंत हितकारक अन्न-

द्रव्य आहे. कारण दुधांत पिष्टान्नें व पौष्टिक द्रव्यें यांचें प्रमाण कमी असून सेंद्रियक्षार भरपूर असतात.

अन्न अगर औषध म्हणून प्रत्येकालाच दुधाचा उपयोग होईल असें नाहीं. कांहीं लोकांच्या बाबतींत दुधानें मलावरोध, पित्तप्रकोप, अपचन इत्यादि प्रकार होण्याचा संभव असतो. ज्या लोकांना दूध हें सहज मानवतें त्यांनीं कांहीं दिवस दुग्धाहार सुरू केल्यास त्यांना फार फायदेशीर होईल. दुग्धाहार करतांना अधून मधून फळें व भाज्यांच्या कोशिंबिरी खाणें बरें असतें. ज्या रोग्याला केवळ दुग्धाहारावरच रहावयाचें असेल त्यानें आपल्या पचनशक्तीच्या मानानें दिवसांतून तीन ते चार शेर दूध घेतलें पाहिजे. दुग्धाहार करण्यापूर्वी व चालू असतांना अनेक प्रकारचे कडक नियम पाळावे लागतात. त्यांची तज्ज्ञाकडून माहिती घेतल्याशिवाय दुग्धाहार सुरू करूं नये.

निसर्गशास्त्राची जी आहारपद्धति आहे त्यांत दुधाला सर्वश्रेष्ठ स्थान देण्यांत आलें आहे. जगांत हजारों प्रकारचे खाद्यपदार्थ आहेत, त्यांत दुधाइतकें सर्वांगपरिपूर्ण व अत्यंत नैसर्गिक असें दुसरें कोणतेंही अन्न नाहीं.

दुधाचें रासायनिक पृथक्करण केलें तर शरीरांतल्या निरोगी रक्तांतील घटकांशांशीं याचें साम्य दाखवितां येईल. नवीन जन्माला आलेल्या बालकाच्या संवर्धनासाठीं ज्या मूलतत्त्वांची आवश्यकता असते तीं तत्त्वें भरपूर प्रमाणांत दुधांत आढळतात. म्हणून ज्या आहारांत अगर खाद्यपदार्थांत दुधांत असलेलीं रासायनिक घटकद्रव्यें जास्तींत जास्त प्रमाणांत आहेत तो आहार किंवा ते खाद्यपदार्थ जवळ जवळ नैसर्गिक आहेत असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. दूध हा नैसर्गिक आहारशास्त्राचा पाया आहे.हें तत्त्व सर्वांत महत्त्वाचें आहे. आहाराच्या प्रश्नाचा शास्त्रीय अगर व्यावहारिक विचार करावयाचा असेल त्या वेळीं हें तत्त्व ध्यानांत ठेवलें पाहिजे.

दुधांत इतके महत्त्वाचे व असामान्य गुणधर्म आहेत कीं, दुधाला पूर्णान्न म्हटलें असतां यत्किंचितही बाध येणार नाहीं. युक्ताहारांत असणारे सर्व प्रकारचे गुण एकट्या दुधांत एकवटले आहेत. निसर्गसृष्टीनें निर्माण केलेल्या बहुविध स्वरूपाच्या आहारद्रव्यांत एकच अन्न असें आहे कीं, जें शरीराच्या सर्व गरजा उत्तम रीतीनें भागवितें. हें अन्न म्हणजे दूध. दुधा-

मध्यें असलेल्या पुष्टिकारक व मांसल द्रव्यामुळें शरीर व मेंदू यांचें पोषण होतें. त्यांत असलेला स्निग्धांश व शर्करा यांमुळें उत्साह वाढीस लागतो. हाडें, दांत व रक्त यांच्या संवर्धनास अवश्य असणारे क्षार दुधांत आहेत. रोगांचा प्रतिकार करणारीं व आरोग्यवर्धक अशीं सर्व प्रकारचीं जीवनरक्षक ओजो-द्रव्यें दुधांत सांपडतात. दूध हा सर्व पदार्थांचा राजा आहे. दररोजच्या जेवणांत फळें, भाजीपाला, धान्य, कंदमुळें यांपैकीं कोणतेही पदार्थ असोत, दूध मात्र अवश्य पाहिजे. आहारांत एखादें जीवनसत्त्व, एखादा क्षार किंवा एखादें द्रव्य नसलें तरी त्याची जागा दूध भरून काढतें. दररोज भरपूर प्रमाणांत दूध पिणारा मनुष्य आनंदी, उत्साही व सदैव कार्यक्षम असतो.

गाईचें दूध व इतर दुधें यांच्यांत बराच फरक आहे. गोदुग्धांत चरबी कमी असली तरी जीवनसत्त्वें इतरांपेक्षां जास्त असतात. मात्र तें न तापवितां प्यावें म्हणजे जीवनसत्त्वें जशींच्या तशीं रहातील. दूध न तापवितां तें तसेंच थंड जागेत ठेवावें व सबंध दिवसभर त्याचा उपयोग करावा. मात्र ज्या गाईचें दूध प्यावयाचें ती गाय पूर्ण निरोगी आहे याची खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण गाईच्या दुधांत क्षयरोगाच्या जंतूंची जास्त भीति असते. म्हशीचें दूध दिसावयाला घट्ट असलें तरी गाईच्या दुधांतील उत्कृष्ट ओजो-द्रव्यें म्हशीच्या दुधांत नाहींत, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

दूध जर विशिष्ट पद्धतीनें घेतलें नाहीं तर दूध पोटांत जाऊन सुद्धां त्याचे दुष्परिणाम होतात, हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. दूध कसें प्यावें हें एक शास्त्र आहे. सर्वसामान्य लोक दूध पिण्याच्या बाबतींत इतक्या चुका करितात कीं, दूध न घेतां त्यांना जो अपाय होत असेल त्यापेक्षांही अधिक अपाय दुग्धपानानें होत असतो. दूध हें अन्न आहे, हें प्रथम लक्षांत ठेवून अन्नाप्रमाणें त्याचें सेवन केलें पाहिजे. दूध पिणें चुकीचें आहे. दूध खाल्लें पाहिजे, असें एका दुग्धाहारशास्त्रज्ञानें म्हटलें आहे तें अगदीं बरोबर आहे. तो म्हणतो, दूध हें पेय नाहीं, तें घनद्रव्य असल्यामुळें त्याचें चर्वण केलें पाहिजे. अन्नाचा प्रत्येक घास ज्याप्रमाणें आपण चावून खातों, त्याप्रमाणें दुधाच्या प्रत्येक घोटाचें चर्वण केलें पाहिजे. दूध जर पाण्याप्रमाणें घटाघटां प्यायलें तर पोटांत त्याचें तावडतोब दहीं बनतें. आणि हें दहीं इतकें घट्ट

होतें कीं, त्याचें पचन होणें दुर्घट होऊन बसतें. यासाठीं दूध घ्याव-याचें तें अगदीं सावकाश चमच्यानें किंवा नळीनें घेतलें पाहिजे. दूध घेण्याचें सर्वांत उत्तम साधन म्हणजे लांब कांचेची किंवा गवताची नळी. या नळीनें दूध घेतल्यास तें पोटांत योग्य रीतीनें जातें व त्याचें पचनही अत्यंत सुलभ रीतीनें होतें.

दुधासंबंधीं कांहीं शास्त्रज्ञांचा असा महत्त्वाचा आक्षेप आहे कीं, दुधांत जीवजंतूंची वाढ अत्यंत सुलभ रीतीनें होत असल्यामुळें दूध न तापवितां तसेंच पिणें धोक्याचें असतें. धारोष्ण दुधांत उत्कृष्ट जीवनद्रव्यें असलीं तरी त्यांत जंतु उत्पन्न होण्याची अधिक भीति असते. दूध उकळल्यानें त्यांतील क्षार व इतर महत्त्वाचीं द्रव्यें कमी होतात. दूध तापविण्यानें दुधांतील स्नेह इतर द्रव्यांपासून वेगळा होतो, त्यामुळें तो पचनास व पोषणास अधिक कठीण होतो.

गाईच्या व म्हशीच्या दुधाचें शास्त्रोक्त पृथक्करण केल्यास गाईचें दूध निःसंशय श्रेष्ठ ठरतें. म्हशीच्या दुधांत चरबी जास्त असते, तर गाईच्या दुधांत शरीरास पुष्टि देणारीं ओजस् द्रव्यें भरपूर प्रमाणांत असतात. म्हशीच्या दुधापेक्षां गाईच्या दुधांतील स्नेहकण अधिक सूक्ष्म असून पच-नास व पोषणास अधिक सुलभ असतात. गाईच्या दुधांत म्हशीच्या दुधा-सारखें महत्त्व नसून चपलता असते. गाईच्या दुधांत ज्ञानतंतूंना बळकटी आणणारीं द्रव्यें असल्यामुळें मेंदू तरतरीत राहतो.

गाय व म्हैस यांच्या दुधापेक्षां शेळीचें दूध श्रेष्ठ समजलें जातें. याचें कारण म्हणजे शेळीला कधींही क्षयरोग होत नसल्यामुळें शेळीचें दूध पूर्ण-पणें निर्दोष व निर्जंतुक असतें. याच्या उलट गाईचें आहे. शेळीइतकीही गाईची स्वच्छता ठेवली तरी गाईला क्षयरोग होण्याचा संभव असतो, हें विसरून चालणार नाहीं. शेळीच्या दुधांत गाईच्या दुधापेक्षां लोह जास्त असल्यामुळें रक्तक्षय झालेल्या रोग्यांना तें अतिशय हितावह असतें. विशे-षतः लहान मुलें व अशक्त प्रकृतीचे लोक यांना गाईचें दूध देण्यापेक्षां शेळीचें दूध देणें अधिक चांगलें. कारण तें लवकर पचतें. गाईच्या दुधा-पेक्षां शेळीच्या दुधांत खनिज क्षार जवळ जवळ दुप्पट असतात. गाय, म्हैस, शेळी व स्त्री या चौघांच्या दुधांतील घटक पुढीलप्रमाणें आहेतः—

	पाणी	पौष्टिक द्रव्यें	स्निग्ध द्रव्यें	साखर	जीवनसत्त्वें
गाय	८७–६०	३–३०	३–६०	४८०	ब
शेळी	८६–३०	३–६०	४–००	५–३०	—
म्हैस	८२–३०	४–७५	७–७०	४–४५	—
स्त्री	८०–५८	१–१८	३–७४	७–२०	—

ताक—हें सुद्धां दुधाच्या खालोखाल उत्तम पेय आहे. मात्र तें अगदीं ताजें असावें. आहार या दृष्टीनें सुद्धां दुधाइतकाच ताकाचा उपयोग आहे. शरीरांतली फाजील वाढलेली चरबी नाहींशी करण्याच्या कामीं ताकाचा आहार हितप्रद होत असतो. वैद्यक दृष्टीनें सुद्धां ताकांत महत्त्वाचे गुणधर्म आहेत. म्हणून दररोजच्या आहारांत ताज्या ताकाचा समावेश होणें इष्ट आहे.

कागदी लिंबू–शरीरशुद्धि करण्याच्या दृष्टीनें कागदी लिंबाला फार मोठें महत्त्व आहे. लिंबांत जितकीं जंतुनाशक द्रव्यें आहेत तितकीं दुसऱ्या कोणत्याही फळांत सांपडणार नाहींत. रोगाचा प्रतिबंध करणें, शरीरांत असलेल्या रोगांचा परिहार करणें, शरीरशुद्धि करून शरीरयंत्र सुयंत्रित ठेवणें, शरीर सदैव उत्साही व कार्यक्षम राखणें, हे लिंबाचे प्रमुख गुणधर्म आहेत. लिंबांत आम्ल द्रव्यांच्या चौपट क्षारद्रव्यें असल्यामुळें शरीराला तें अतिशय हितावह असतें. दररोज लिंबाचा रस घेणाऱ्यांचें आरोग्य उत्तम प्रतीचें राहतें. लिंबांत इतके उत्कृष्ट व पहिल्या दर्जाचे गुण आहेत कीं, नुसत्या लिंबाच्या रसामुळें शरीर निरोगी, आरोग्यसंपन्न व दीर्घायुषी होऊं शकतें. दररोज सकाळीं एक कपभर कढत पाण्यांत लिंबाचा रस घेणें आरोग्याच्या दृष्टीनें अतिशय फायदेशीर असतें. अपचन, अस्वास्थ्य, पोटदुखी, संधिवात, ज्वर, मलेरिया इत्यादि लहानमोठ्या रोगांवर लिंबू अत्यंत गुणकारी ठरलें आहे. प्रकृति निरोगी राखण्यासाठीं दररोजच्या आहारांत लिंबाचा जितका जास्त उपयोग करतां येईल तितका अवश्य करावा.

संत्रीं—शरीरांत वाढलेली आम्लता कमी करणारें हें रसाळ फळ आहे. संत्र्यांत क्षार द्रव्यांचें प्रमाण पुष्कळ अधिक आहे.त्यांत जवळ जवळ शेंकडा ८७ इतकें पाणी असतें. हें पाणी अत्यंत शुद्ध असतें. अन्न या दृष्टीनें

संत्र्याची किंमत अर्ध्या पावाच्या बरोबरीनें असली तरी पचनाला तें अधिक सुलभ आहे. संत्र्याचा रस अवघ्या एक तासाच्या अवधींत शरीराशीं एकजीव होऊं शकतो. संत्र्याच्या रसांत उत्तेजक व पोषक गुण असल्यामुळें आजारी अगर दमलेल्या माणसाला तें अवश्य द्यावें. संत्र्यांत क्षार, चुना व इतर खनिज द्रव्यें यांच्या बरोबरीनें 'ब' व 'क' हीं जीवनसत्त्वें आहेत. तथापि 'क' चें प्रमाण फार मोठें आहे. एकंदर गुणधर्मांच्या बाबतींत टोमॅटो हें संत्र्यासारखें असलें तरी संत्र्यांत टोमॅटोच्या दुप्पट 'ब' जीवनसत्त्वें असतात. या सत्त्वांमुळें दांत बळकट होतात. दांतांच्या विकारांवर संत्रें गुणावह आहे.

सफरचंद—एका आरोग्यशास्त्रज्ञानें सफरचंदाला फळांचा राजा असें नांव दिलें आहे आणि तें अनेक दृष्टींनीं अन्वर्थक आहे. सफरचंदांत जशीं उत्कृष्ट प्रकारचीं जीवनसत्त्वें आहेत त्याप्रमाणें खनिज द्रव्येंही आहेत. पौष्टिकतेच्या दृष्टीनें द्राक्षापेक्षां सफरचंद अधिक उपयुक्त व गुणकारी आहे. अपचन, अजीर्ण, बद्धकोष्ठता इत्यादि विकारांवर तें फार गुणावह आहे. तसेंच आम्लपित्त, विषम, आंव, अतिसार इत्यादि रोगांवर तें वस्ताद आहे. लहान मुलांच्या हगवणीवर सफरचंदासारखें दुसरें गुणकारी औषधच नाहीं. युरोपमध्यें सफरचंदाचें महत्त्व इतकें मानलें गेलें आहे कीं, दररोज एक सफरचंद खाल्ल्यास डॉक्टरची कधींच जरूरी भासत नाहीं, अशी तेथें म्हणच पडून गेली आहे.

द्राक्षें—शरीरांत स्वास्थ्य व आरोग्य राखण्याच्या दृष्टीनें ज्या फळांचा विशेष उपयोग होत असतो, त्यांत सर्व प्रकारच्या लिंबांच्या जातीचीं फळें व द्राक्षें यांचा प्रामुख्यानें निर्देश केला पाहिजे. शरीरांतील आम्ल द्रव्यांचें क्षार द्रव्यांत रूपांतर करून शरीरांत क्षार तत्त्वांचें समप्रमाण राखण्याच्या दृष्टीनें द्राक्षांना फार महत्त्व आहे. द्राक्षांतला सर्वांत श्रेष्ठ व महत्त्वाचा गुणधर्म कोणता असेल तर द्राक्षशर्करा हा आहे. याशिवाय त्यांत जीवनसत्त्व, खनिज क्षार व इतर रासायनिक द्रव्यें असल्यामुळें शरीराची झीज भरून काढण्यास त्यांची विशेष उपयुक्तता आहे. पाचकद्रव्यांच्या अस्तित्वामुळें द्राक्षांचा रस शरीराशीं फार लवकर समरस होतो. आंतड्याचे रोग, पित्ताशयाचे रोग, अपचन, अग्निमांद्य, अन्नद्वेष, संधिवात, लठ्ठपणा, रक्तदोष,

इत्यादि विकारांवर द्राक्षाहार हा परिणामकारक उपाय आहे. आंतड्यांत सांठलेलीं विषारी द्रव्यें धुऊन काढून कोठा साफ करण्याच्या दृष्टीनें द्राक्षें फार गुणकारी आहेत.

बटाटा—बटाट्यांत गव्हाच्या बरोबरीनें पौष्टिक द्रव्यें आहेत. बटाट्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टांश अधिक असल्यामुळें तो पचावयास जड आहे अशी जी समजूत आहे ती बरोबर नाहीं. धान्यापेक्षां एक अष्टमांश वेळांत त्याचें पचन होतें. बटाटा हा धान्यापेक्षां वेगळ्या जातीचा म्हणजे कंदमूळाच्या स्वरूपाचा असल्यामुळें रक्तांतील क्षारपणा कायम ठेवण्याच्या कामीं तो अधिक उपयोगी आहे. रक्तांत क्षारकण असले म्हणजे इन्फ्लुएंझा, पडसें, मुदतीचा ताप वगैरे रोगांचा प्रतिकार करण्याची शक्ति येते. ज्यांचीं पचनेंद्रियें दुर्बळ आहेत अशा अशक्त प्रकृतीच्या माणसांना धान्यांतील पिष्टांश पचत नाहीं, पण बटाट्यांतील पिष्टांश त्यांना सहज पचवितां येतो. बटाट्यांत एक पंचमांश स्टार्च असून शें. २० इतकें प्रोटीन ऊर्फ पौष्टिकांश असतो. लोह, आयोडिन, सोडियम हीं द्रव्यें कमी असतात. बटाटे उकडून ते सालीसह खाण्यांतच त्यांचें सत्त्व असतें. बटाट्यांत शरीरपोषक द्रव्यांचें पुष्कळ प्रमाण असल्यामुळें तो दररोजच्या आहारांत असणें इष्ट आहे.

टोमॅटो—कोबी, कॉलीफ्लॉवर, नवलकोल, भेंड्या इत्यादि भाज्यांत टोमॅटोला पहिल्या दर्जाचें महत्त्व आहे. टोमॅटोंत जीवनसत्त्वाप्रमाणें शरीरसंवर्धनास लागणारीं लोह, खनिज, क्षार, इत्यादि मुख्य द्रव्यें, फार मोठ्या प्रमाणांत सांपडतात. टोमॅटोंत लोहाचें प्रमाण दुधाच्या दुपटीनें असतें. त्यांत लहान मुलांच्या वाढीला जरूर असणारीं द्रव्यें असल्यामुळें टोमॅटोचा रस दररोज लहान मुलांना अवश्य द्यावा. टोमॅटो नेहमीं कच्चे खावेत. त्यांत पौष्टिक द्रव्यें म्हणण्यासारखीं नाहींत, तथापि त्यांची जागा शरीरपोषक व शरीरसंवर्धक द्रव्यांनीं घेतली आहे.

खजूर—सत्त्वांशाच्या दृष्टीनें खजूर हें उत्तम प्रकारचें पौष्टिक व प्रकृतीला हितावह असें अन्न आहे. रोजच्या आहारांत त्याच्यामुळें फायदा होईल. खजुरांत फलशर्करा ऊर्फ नैसर्गिक साखर व शरीराला आवश्यक असणारे क्षार व खनिज पदार्थ विपुल प्रमाणांत सांपडतात. शरीरांत

उत्साह व उष्णता उत्पन्न करणाऱ्या सत्त्वांच्या बाबतींत खजुराची योग्यता गव्हाच्या दुप्पट आहे. अग्निमांद्याच्या विकारांत खजूर हें उत्तम औषध आहे. कारण त्यांत उत्तेजक व सारक गुणधर्म आहेत.

केळें---पूर्ण पिकलेल्या केळ्यांत पाण्याचा अंश थोडा असून पौष्टिकांश सर्वांत जास्त असतो. केळ्यांत साखर व ओज यांचें प्रमाण बरेंच असल्या-मुळें नवा उत्साह व जोम उत्पन्न करण्याच्या कामीं त्याचा फार उपयोग होतो. केळ्यांत कॅल्शम्, फॉस्फरस, सल्फर लोह इत्यादि खनिज द्रव्यें असून त्यांतील क्षार रक्तशुद्धिकारक असतो. पिष्टांश व खनिज द्रव्यें यांच्या दृष्टीनें केळें व बटाटा यांत बरेंच साम्य सांपडतें. लहान मुलांना होणाऱ्या अति-सारावर केळें हा अत्यंत उपयुक्त उपाय आहे. वजन वाढविण्यासाठींही केळ्यांचा उपयोग होतो.

पोपई---पोपईंत पाचकपणा हा महत्त्वाचा गुणधर्म आहे. ज्यांची अपचनाची किंवा अन्नपचनाची नेहेमींची तक्रार असेल त्यांनीं जेवण झाल्यावर दररोज पोपई खाण्याचा परिपाठ ठेवावा. बद्धकोष्ठतेवर त्याच-प्रमाणें आमांश, अतिसारावर पोपईचा इलाज रामबाण आहे.

गाजर---गाजरांतील गुणधर्मांचें शास्त्रीयदृष्ट्या पृथक्करण केलें तर टोमॅटो-इतकेंच त्यांत महत्त्वाचे गुण आहेत असें दिसून येईल. 'अ' जीवनसत्त्वाच्या दृष्टीनें पाहिल तर गाजराची योग्यता कॉडलिव्हर ऑईल, दूध, लोणी यांच्या बरोबरीनें आहे. गाजरांत 'कॅरोटीन' नांवाचें जें द्रव्य असतें तें अतिशय महत्त्वाचें असतें व नारळ, गहूं व भुईमूग यांच्यांतील सत्त्वांशापेक्षां कॅरोटीनमध्यें जवळजवळ दुप्पट सत्त्वांश आढळतो. हा सत्त्वांश शरीर निरोगी राखण्याला, त्याच्या उत्कृष्ट वाढीला अतिशय उपयुक्त होतो. नेहमीं प्रकृतींत बिघाड होणें, प्रतिकारशक्ति कमी असणें, शरीराची योग्य वाढ न होणें, डोळे, फुप्फुसें वगैरेंचे विकार उत्पन्न होणें, यांवर गाजर अत्यंत हितकारक आहे.

लसूण---लसूण आरोग्यदृष्ट्या अत्यंत हितकारक आहे व त्याच्यांत पुष्कळ उपयुक्त गुणधर्म आहेत. दमा, खोकला, फुप्फुसाचे विकार, रक्त-दाबाची वाढ वगैरे विकारांत लसूण अत्यंत उपयुक्त ठरतो. लसुणीला एक प्रकारचा उग्र वास असला तरी त्यामुळेंच त्याच्या अंगीं जंतुनाशक गुण

आहेत. लसणींत उत्साहवर्धक, क्षुधाप्रदीपक व कृमिनाशक असे महत्त्वाचे गुणधर्म आहेत.

लसुणांत रक्ताचा दाब कमी करण्याचा एक महत्त्वाचा गुण आहे. त्यांत जीवनसत्त्वांबरोबर आम्लत्वनाशकही गुणधर्म आहेत. शरीरांतील महत्त्वाच्या जीवनग्रंथींना पोषक असें 'आयोडिन' नांवाचें द्रव्य लसणांत आहे. तसेंच तो जंतुनाशक असून संधिवाताच्या कामीं फारच उपयुक्त ठरला आहे. हॉपकिन्स विद्यापीठाचे प्रो० व्हिलेना यांनीं असें सिद्ध केलें आहे कीं, लसूण हा क्षयरोगावर एक रामबाण इलाज आहे. क्षयामुळें फुप्फुसांवर होणारा दुष्परिणाम नाहींसा करण्याच्या दृष्टीनें लसणीसारखें दुसरें उपयुक्त द्रव्य नाहीं.

सोयाबीन--अलीकडे पौष्टिक द्रव्य म्हणून सोयाबीनचें नांव जिकडे तिकडे ऐकूं येत आहे. कांहीं आहारशास्त्रज्ञांनीं तर दूध, लोणी, बदाम, अंडीं, मांस इत्यादि द्रव्यांपेक्षां सोयाबीन अधिक पुष्टिकारक आहे असा अभिप्राय व्यक्त केला आहे. सोयाबीन हा मधुमेहावर उत्कृष्ट आहार आहे. सोयाबीनमध्यें प्रोटीन ऊर्फ प्राणिजद्रव्यें, खनिज क्षार व तिन्ही प्रकारचीं जीवनसत्त्वें पुष्कळ सांपडतात. सोयाबीनमधील प्रोटीन मांसाच्या दुप्पट व दुधाच्या बारा पट असतें. सोयाबीनचा हा एक विशेष आहे कीं, त्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टकण व साखर हीं फारच कमी असतात, त्यामुळें मधुमेही लोकांना त्याचा अतिशय फायदा होतो.

अंजीर—ज्या फळांत अतिशय साखर असते त्यांपैकीं अंजीर हें एक फळ आहे. अंजीरांत सर्वांत महत्त्वाचा गुण कोणता असेल तर तें सारक आहे. या गुणापेक्षांही पौष्टिकपणा हा अंजीराचा जास्त मोठा गुण समजला पाहिजे. इराण व ग्रीस या भागांतील शेतकरीवर्गाचें मुख्य अन्न अंजीर आहे. अंजीराचा बद्धकोष्ठतेवर विशेष उपयोग होतो.

नारळ--नारळांतील ओल्या खोबऱ्यांत व पाण्यांत मनुष्याला जरूर असलेलीं सर्व प्रकारचीं जीवनसत्त्वें, खनिज क्षार व इतर महत्त्वाचे व उपयुक्त गुणधर्म असल्यामुळें एका शास्त्रज्ञानें नारळाला 'संपूर्ण आहार' म्हटलें आहे. नारळांत पिष्टद्रव्यें व पौष्टिक पदार्थ मध्यम प्रमाणांत असले तरी स्निग्धद्रव्यें बऱ्याच मोठ्या प्रमाणांत सांपडतात.

अनिष्ट आहारद्रव्यें

चहा व कॉफी—या पेयांच्या दुष्परिणामासंबंधीं सामान्य जनतेला पुष्कळ माहिती झालेली असली तरी या व्यसनांतून त्यांची मुक्तता होत नाहीं, ही अत्यंत खेदाची गोष्ट होय. अमेरिका, जर्मनी, स्वित्सर्लंड, इंग्लंड इत्यादि देशांतल्या मोठमोठ्या तज्ज्ञांनीं चहाकॉफीच्या अंतर्गत गुणावगुणांची शास्त्रीय चिकित्सा करून हीं पेयें अगदीं त्याज्य ठरवलीं आहेत. या पेयांच्या योगें अपचन, मज्जातंतूंचे विकार, निद्रानाश, स्मृतिभ्रंश, शारीरिक विकृति, हृदयाचे विकार, इत्यादि अनेक प्रकारचे अनिष्ट विकार उद्भवतात, हें त्यांना साधार सिद्ध केलें आहे. सुधारलेल्या देशांतून या पेयांचा जो भरमसाट व अमर्याद प्रसार होत आहे त्यामुळें पुरुषांच्याप्रमाणें स्त्रियांच्याही मेंदूवर भयंकर परिणाम घडून येत आहे. स्त्रियांना मज्जातंतूंच्या विकारासारखे जे विकार होतात त्यांचें मूळ या पेयांमध्येंच आहे, असें दिसून आलें आहे. कारण हीं पेयें म्हणजे मादक विषें होत. अफू—गांज्याप्रमाणें चहाकॉफींत अंमली पदार्थ तर आहेतच, पण त्याहीपेक्षां त्यांत रक्तदूषित करणारीं द्रव्यें आहेत. डॉ० टॅल्मेस म्हणतो कीं, चहा घेतल्यानें भूक मंदावते, पचनक्रिया बिघडते व हृदयावर जास्त ताण पडतो. चहाकॉफीच्या संवयीमुळें शरीरांत अपचन कायमचें ठाणें देऊन बसतें व एकंदर पचनेंद्रियांची क्रिया विस्कळित होते. चहांतील टॅनिन व कॉफींतील केफिन या द्रव्यांमुळें पोटांतील आम्ल ग्रंथी उत्तेजित केल्या जातात व त्याचा परिणाम म्हणजे अन्नपचन व्हावें तसें स्वाभाविक रीत्या होत नाहीं, व अन्नपचनांत अडथळे येतात.

चहाकॉफीमुळें पोटाच्या अंतस्त्वचेवर इतका अनिष्ट परिणाम होतो कीं, कधीं कधीं पोटांत कॅन्सरही होतो. हीं पेयें फार गरम गरम घेण्याची जी पद्धत आहे ती फार घातक आहे. वाजवीपेक्षां फाजील उष्णतेनें आंतड्याचा दाह होतो व तीं सुजतात. यासाठीं कोणतेंही पेय घेतांना तें साधारण कोमट झाल्यानंतरच घ्यावें. डॉ. रॉबर्ट्सचा असा अनुभव आहे कीं, कॉफी हें निद्रानाशाचें जसें मुख्य कारण आहे, त्याप्रमाणें मलावरोध हेंही कॉफीपानाचेंच पर्यवसान आहे. डॉ. झेनेस या जर्मन शास्त्रज्ञानें आपला

असा अनुभव दिला आहे कीं, दररोज नियमानें कॉफी घेणाऱ्याच्या रक्ताचा दाब वाढतो व त्याला छातीचा विकार होतो. कॉफीमुळें त्वचा–रोग होतात हें विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. चहाकॉफीमुळें श्रमपरिहार होतो, अथवा थकवा नाहींसा होतो अशी जी सार्वत्रिक समजूत आहे ती मुळींच खरी नाहीं. चहाकॉफी घेतल्यानें क्षणभर हुषारी आल्यासारखें वाटलें तरी ती हुषारी खरी नसते, कृत्रिम असते. कांहीं वेळानें उत्तेजित झालेलीं इंद्रियें शिथिल होतात व पूर्वीपेक्षां जास्त थकवा येतो.

मीठ—अलीकडच्या आहारांत साखरेप्रमाणें मिठाचेंही प्रमाण वाढलें आहे. जनतेला मसालेदार पदार्थांची अधिकाधिक चटक लागत चालली आहे, ही गोष्ट अत्यंत अनिष्ट आहे. तिखट आणि मीठ या पदार्थांमुळें शरीरयंत्रांत किती बिघाड होतो, हें आतां सर्वांना माहीत झालें आहे. दररोजच्या आहारांत जरूरीपेक्षां अधिक मीठ सेवन केल्यास त्यापासून बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते, मज्जातंतूंचे विकार जडतात व एकंदर शरीर-व्यवस्थेवर घातुक परिणाम होतो. मिठामुळें अंगाला कंड सुटते व त्वचा-विकार उद्भवतात. यासाठीं आहारांतून मीठ अजीबात वर्ज्य करावें. ज्या अर्थी दूध, फळें व भाज्या या नैसर्गिक आहारांत शरीरपोषणासाठीं आवश्यक इतकीं क्षारद्रव्यें आहेत त्या अर्थी बाहेरच्या मिठाची मुळींच जरूरी नाहीं.

मसाले—अन्न रुचकर करण्यासाठीं त्यांत निरनिराळ्या प्रकारचे मसाले घालण्याची चाल सर्वत्र आहे. पदार्थ चटकदार व्हावेत किंवा त्यांत भरपूर खमंगपणा यावा म्हणून हे मसाले घालण्यांत येतात. पण आरोग्यदृष्टीनें विचार केला तर मसाल्यामुळें अन्नांतील नैसर्गिक रुचि तर नाहींशी होतेच, शिवाय प्रकृतीला अपाय मात्र होतो. आहाराच्या दृष्टीनें पाहिलें तर तिखट व मसाले हीं अन्नद्रव्यें नाहींत. तीं आंतड्यांना अत्यंत घातुक आहेत. त्यामुळें पचनेंद्रियांना फार त्रास होतो व त्यांचीं कामें नीट सुयंत्रितपणें होऊं शकत नाहींत. याचा असा परिणाम होतो कीं, पचनाचीं इंद्रियें तर बिघडतातच, पण रक्ताभिसरणावर देखील अनिष्ट परिणाम होतो.

मसाल्याप्रमाणेंच तळलेल्या पदार्थांमुळें शरीराला अपाय होतो. कोण-

ताही पदार्थ तेलातुपांत अगर चरबींत तळून काढला तर त्या पदार्थाचें पचन होणें फार कठीण होऊन बसतें. तेलाच्या फोडणीमुळें भाज्यांची नैसर्गिक चव नाहींशी होते, इतकेंच नव्हे तर त्यांतील बरीचशी पाचक शक्तीही नष्ट होते. तळलेले पदार्थ हे जडान्नाप्रमाणें असल्यामुळें शरीराच्या उष्णतेनें त्यांचें द्रवस्वरूपांत रूपांतर होत नाहीं व त्याचा परिणाम स्वाभाविकच पचनाक्रियेवर होतो. या अन्नामुळें पचनक्रियेंत बिघाड होतो व अन्नाचें योग्य वेळीं पचन न झाल्यामुळें पोटांत अनिष्ट विषें उत्पन्न होतात. यासाठीं तेलातुपांत तळलेले पदार्थ सर्वथैव वर्ज्य समजले पाहिजेत.

नैसर्गिक आहार

शरीरपोषण आणि आहार यासंबंधीं ज्यांनीं आज अनेक वर्षें संशोधन चालविलें आहे अशा आहारशास्त्रज्ञांत डॉ० ई. ही. मॅकोलम यांची प्रामुख्यानें गणना केली पाहिजे. डॉ० मॅकोलम हे अमेरिकेंतील जॉन हॉपकिन्स विद्यापीठाच्या आरोग्यशाखेचे प्रमुख अधिकारी असून त्यांनीं आज कित्येक वर्षें आहार व खाद्यपदार्थांचें गुणधर्म यांसंबंधीं संशोधन चालविलें आहे. त्यांनीं आपल्या नव्या ग्रंथांत आरोग्यासाठीं काय खावें यासंबंधीं फक्त तीन नियम दिले आहेत. अनेक वर्षांच्या संशोधनानंतर व अनुभवानंतर त्यांनीं हे नियम बसविले असल्यामुळें ते किती महत्त्वाचे व उपयुक्त असतील, हें निराळें सांगावयास नकोच. नैसर्गिक आहार या दृष्टीनें देखील या आहारसूत्रांना विशेष महत्त्व आहे. सर्वसामान्य जनतेनें जर हे नियम मनःपूर्वक पाळले तर जनतेचें आरोग्य सुधारेल, इतकेंच नव्हे तर एकंदर मृत्युसंख्याही कमी होईल. डॉ० मॅकोलम यांचीं तीन आहारसूत्रें येणेंप्रमाणें होत—

(१) रोजच्या आहारांत दुधाचें जितकें जास्त प्रमाण ठेवतां येईल तितकें ठेवणें अगत्याचें आहे. प्रत्येकाच्या आहारांत सबंध दिवसांत कमींत कमी अर्धापाऊण शेर तरी दुधाचा समावेश झाला पाहिजे. सकाळीं उठल्याबरोबर दुधाशिवाय दुसरें कोणतेंही पेय घेतां कामा नये. दुधांत उत्कृष्ट प्रकारचीं जीवनसत्त्वें आहेत म्हणून दुधाचें महत्त्व निर्विवाद आहे. पण त्याशिवायही दुधाचे दुसरे अनेक फायदे आहेत. पोटांत विविध प्रकारचें अन्न गेल्यामुळें आहाराचा अतिरेक झाल्यास अगर जडान्नाचें सेवन केल्यास

कोठ्यांत सांठलेलें अन्न कुजूं लागतें व त्यापासून अत्यंत अपायकारक असे सूक्ष्म जंतु उत्पन्न होतात. जंतु नामशेष करण्याचें कार्य दुधाच्या योगें होत असतें. पोटांत जर भरपूर दूध गेलें तर आंतड्यांत घातक जंतु निर्माण होणार नाहींत.

(२) आहारांत बटाटे, मुळे, कांदे, टोमॅटो, कोबी इत्यादि फळभाज्या व कंदमुळें यांच्याइतकेंच पालेभाज्यांचें महत्त्व आहे. दररोजच्या आहारांत भरपूर पालेभाज्यांचा उपयोग केल्यास त्यापासून जो फायदा होतो तो बटाटे, कडधान्यें, डाळी, मांस इत्यादिकांपासूनही होत नाहीं, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. पालेभाज्यांत सत्त्व व पौष्टिकपणा कमी असला तरी त्यांत दुसरे अनेक महत्त्वाचे गुणधर्म आहेत. पालेभाज्यांत तंतुमय व अपचनीय असा जो भाग असतो त्याचा उपयोग शौचास साफ होण्याकडे होतो. दररोज भरपूर पालेभाज्या खाणाऱ्यांना मलावरोध होण्याची भीति नाहीं. पालेभाज्यांत क्षार, लोह इत्यादि खनिजद्रव्यें, कांहीं जीवनसत्त्वें असल्यामुळें पालेभाज्यांना दुग्धाहारांत महत्त्वाचें स्थान आहे. मेथी, चाकवत, पालक, सालट, चवळी, चुका, मुळ्याचा पाला, हिरव्या कांद्याचीं पातीं, कोबी, कॉलीफ्लॉवर या भाज्या विशेष महत्त्वाच्या आहेत.

(३) आपला आहार संपूर्णपणें कच्च्या धान्याचा व नुसत्या भाज्यांचा नसला तरी रोजच्या जेवणांत कांहीं भाज्या व फळें कच्च्या स्वरूपांत असणें अत्यंत जरूर आहे. काकडी, टोमॅटो, मुळा, कोबी, गाजर, कांदा इत्यादि पदार्थांची कोशिंबीर ऊर्फ पचडी करून खाल्ल्यास अतिशय फायदेशीर होतें. शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ति वाढविण्याच्या कामीं या कोशिंबिरीचा उपयोग होतो.

उपसंहार

एका निसर्गशास्त्रज्ञानें खाण्यापिण्यासंबंधीं पुढील साधे पण महत्त्वाचे नियम दिले आहेत—

(१) चरचरून भूक लागली असेल त्याच वेळीं खा.

(२) त्या भुकेचें शमन होईल इतकाच आहार घ्या.

(३) नेहमीं साधें व नैसर्गिक अन्न खाण्याची संवय ठेवा. तेलकट, तळलेले, मसालेदार अगर जड असे पदार्थ वर्ज्य करा.

(४) भोजन करितांना दुसरीकडे लक्ष देऊं नका.

(५) प्रत्येक घांस चांगला चावून चावून खा. चर्वणानें अन्नपचनाला मदत होते.

(६) जेवतांना पाणी पिऊं नका. जेवणानंतर कांहीं वेळानें पाणी पिण्यास हरकत नाहीं.

(७) दमून भागून आल्यानंतर लागलींच जेवूं नका. कांहीं वेळ विश्रांति घेतल्यावर मगच भोजन करा.

(८) जेवणांतील पदार्थांपेक्षां तुमच्या पोटाकडे पाहा. पोटाला न झेपतील व न पचतील अशा पदार्थांचा अतिरेक करूं नका. थोडक्यांत म्हणजे पोटावर अत्याचार होऊं देऊं नका.

(९) सकाळीं उठल्याबरोबर लागलींच जेवूं नका. त्याचप्रमाणें तुमचें मन स्वस्थ नसेल, तुम्हांला राग आला असेल अगर भूक लागली नसेल त्या वेळीं भोजन करूं नका. घाईघाईनें पोटांत कसें तरी अन्न कोंबूं नका.

(१०) जेवणाच्या वेळीं कौटुंबिक, सामाजिक अगर राजकीय प्रश्नांवर वादविवाद करूं नका. घरांतील भांडणें अगर तक्रारी यांची जेवणाच्या वेळीं चर्चा करूं नका. जेवतांना शक्य तों सर्वांनीं मौन पाळावें, किंवा बोलावयाचेंच असेल तर आनंदानें गप्पागोष्टी करीत जेवावें.

(११) अत्यंत गार अगर अत्यंत कढत असा कोणताही पदार्थ खाऊं नका. बर्फ, आईस्क्रीम खाणें हितावह नाहीं.

(१२) चहा, कॉफी इत्यादि उत्तेजक पेयें सदैव टाळलीं पाहिजेत. शरीराला कोणत्याही प्रकारें त्यांचा यत्किंचितही उपयोग नाहीं, हें आतां सिद्ध झालें आहे.

(१३) आहार हेंच जीवनांतील सर्वस्व आहे, असें मानूं नका. जीवनांत आहाराइतक्याच दुसऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत हें विसरूं नका.

नैसर्गिक उपचार

रोगनिवारणासाठीं निसर्गोपचार करण्यापूर्वी पहिल्याप्रथम शरीराची अंतःशुद्धि करणें आवश्यक असतें. अंतःशुद्धि हा निसर्गोपचारांपैकीं पहिला व प्राथमिक उपचार आहे. इतकेंच नव्हे तर तो सर्व नैसर्गिक उपचारांचा पाया आहे. शरीरांत सांचलेलीं विषारी व अनिष्ट द्रव्यें बाहेर काढून साफ-सफाई केल्याशिवाय पुढें पाऊलच टाकतां येत नाहीं. कित्येकदां तर असें होतें कीं, नुसती शरीरशुद्धि केली तरी शरीरांतील रोगबीजें नाहींशीं होत असतात. रक्तशुद्धि हेंच शरीराच्या निरोगी अवस्थेचें गमक असल्यामुळें त्याकडे पहिल्याप्रथम लक्ष देणें जरूर आहे. आणि शरीरांतील अनिष्ट व विषारी द्रव्यांचा निचरा झाला कीं, आपोआप रक्तशुद्धि होऊं लागते. युक्ताहार, रेचक, लंघन, व्यायाम, सूर्यस्नान, मर्दन इत्यादि विविध उपायांनीं शरीराच्या अंतःशुद्धीला मदत होत असली तरी रेचक व लंघन हीं सर्वांत श्रेष्ठ आहेत.

आजकाल सर्वसामान्य जनतेला लंघनाचें महत्त्व व सामर्थ्य कळत चाललें आहे, ही समाधानाची गोष्ट आहे. कांहीं लोकांची लंघनावर तर इतकी श्रद्धा बसत चालली आहे कीं, कोणत्याही रोगावर लंघन हा एकमेव व रामबाण उपाय आहे असें ते म्हणूं लागले आहेत. किरकोळ लहानसहान दुखण्यांवर लंघनाचा चांगला परिणाम होत असतो. इतकेंच नव्हे तर प्रत्येक रोगांत तें हितावह होईल असे लंघनांत उत्कृष्ट गुण आहेत.

लंघन

जर्मनींतील निसर्गोपचाराचा आद्य प्रवर्तक डॉ. कुन्हे यानें असें म्हटलें आहे, कीं शरीराच्या अंतरंगांत जर घाण सांचली अगर अनिष्ट द्रव्यें उत्पन्न झालीं तर शरीरांत रोग उत्पन्न होत असतो. शरीरांतली ही घाण लंघना-शिवाय नाहींशी होत नसल्यामुळें शरीरशुद्धि करण्यासाठीं लंघन हाच एक-मेव उपाय आहे, हें त्यानें प्रतिपादन केलें होतें. डॉ० कुन्हेच्या पावलावर पाऊल ठेवून त्याच्या नंतरच्या निसर्गोपचारकांनीं रोगनिवारणासाठीं लंघ-नाचाच जोरानें पुरस्कार चालविला आहे. याचें कारण लंघनाच्या परि-णामकारकत्वाविषयीं त्यांची पूर्ण खात्री पटली आहे.

कांहीं न खातां पूर्ण लंघन करणें हें वरवर दिसावयाला सोपें वाटत असलें तरी व्यावहारिक दृष्ट्या तें फार कठीण आहे. लंघनामुळें शरीरांतल्या अनिष्ट द्रव्यांचें जें निराकरण होतें तें यांत्रिक पद्धतीनें न होतां रासायनिक पद्धतीनें होतें, हें तत्त्व पुष्कळ लोक विसरतात. लंघनानें कोणतेही कसलेही दुष्परिणाम घडून येत नाहींत. पण लंघनानंतर जर योग्य आहार ठेवला नाहीं तर मात्र अनिष्ट परिणाम घडून येतात, हें अवश्य ध्यानांत ठेवलें पाहिजे.

निरोगी माणसांनीं सदैव निरोगी राहण्यासाठीं सुद्धां अधूनमधून लंघन करणें अत्यंत आवश्यक आहे. दररोजच्या आहारांत पुष्कळदां कमीजास्त प्रकार येत असल्यामुळें शरीरांत हळूं हळूं अनिष्ट द्रव्यें सांचत जातात. यासाठीं मधून मधून आठपंधरा दिवसांनीं एकदोन दिवसांचें पूर्ण लंघन केलें तर शरीरशुद्धीच्या दृष्टीनें तें उपयुक्त ठरलेंच, पण त्याहीपेक्षां मन अधिक उत्साही व कार्यक्षम होण्यास त्याची मदत होते. दररोज भरपूर व्यायाम करण्याचा क्रम चालू असला अगर योग्य प्रकारचा आरोग्यकारक आहार घेण्यांत येत असला तरी देखील मनुष्याला मधून मधून लंघनाची जरूरी असते. लंघनामुळें शरीरांत एक प्रकारचें नवचैतन्य उत्पन्न होत असतें. सर्वसामान्य लोकांनीं एक दोन दिवस लंघनाचा प्रयोग करून पाहिला तर तेवढ्यांत देखील त्यांना नवचैतन्याची प्रतीति आल्यावांचून राहणार नाहीं. शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या त्यांना नवा उत्साह वाटल्याशिवाय राहणार नाहीं. हा केवळ प्रत्यक्ष अनुभवाचा मार्ग असल्यामुळें लंघनाचे गुण कळून येण्यास मुळींच वेळ लागणार नाहीं. लंघनविरोधी लोकांनीं लंघनाचा अनुभव घेऊन पहावा आणि मगच त्याला विरोध करण्यास पुढें यावें, असें एका निसर्गोपचारकाचें त्यांना आव्हान आहे.

लंघन करण्यापूर्वी कांहीं महत्त्वाचे व प्राथमिक नियम पाळणें आवश्यक आहे. लंघन रोगनिवारणासाठीं असो, अगर आरोग्यसंपादनासाठीं असो, तें जर जास्त दिवसांचें असेल तर लंघनाचे कडक नियम पाळले पाहिजेत. लंघनानें शरीराच्या पेशी हळूं हळूं निर्बल व निःशक्त होत जातात, यासाठीं लंघन सुरूं करण्यापूर्वी कांहीं दिवस फळें व भाज्या हा आहार चालूं ठेवणें इष्ट असतें. लंघन सुरूं झाल्यावर शरीरांतले अनिष्ट व विषारी पदार्थ हळूं

हळूं कोठ्याकडे जमा होऊं लागतात, अशा वेळीं एनिमा घेतला तर शरीराची फार लवकर अंतःशुद्धि होते. एनिमा अगर दुसरें कोणतेंही सारक अथवा रेचक द्रव्य घेतलें नाहीं तर शरीरांतला ह्या अनिष्ट द्रव्यांचा जसा निचरा व्हावयास पाहिजे तसा होत नाहीं. यासाठीं कोठा, मूत्रपिंड व त्वचा यांची क्रिया व चलनवलनव्यापार जितके अधिक कार्यक्षम करतां येतील तितके करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

लंघन चालू असतां शरीरांतल्या ओजोद्रव्यांचें जितकें नियमन करतां येईल, शरीराला जितकी विश्रांति देतां येईल तितकी दिली पाहिजे. शक्य तर सबंध दिवस पडून राहणें, कोणत्याही प्रकारची शारीरिक व मानसिक हालचाल न करणें फायदेशीर असतें. मात्र दिवसांतून थोडा वेळ मोकळ्या हवेंत जाऊन चालण्याचा थोडासा व्यायाम घेतला तरी फारसें बिघडणार नाहीं. मोकळ्या हवेंत दीर्घ श्वसन करणें तर जरूरच असतें.

लंघनाच्या अवधींत पोटांत यत्किंचितही अन्न जात नसल्यामुळें शौचाची भावना नाहींशी होते, नेहेमींप्रमाणें आपोआप शौचाला होत नाहीं. रोजच्याप्रमाणें शौचाला झालें नाहीं तरी घाबरण्याचें कारण नाहीं, व त्यासाठीं रेचक घेण्याचीही जरूरी नाहीं. लंघनांत एनिमा घ्यावयाला सांगितला आहे, तो शौचासाठीं नसून शरीरशुद्धीसाठीं आहे, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

दीर्घ लंघन चालू असतां बेताचें पाणी पिण्यानें फार फायदा होतो. मात्र वेळीं अवेळीं वाटेल तेवढें पाणी पिऊं नये. प्रमाणाबाहेर पाणी पिण्यानें फायद्यापेक्षां नुकसानच होतें, हें पुष्कळांच्या ध्यानांत-येत नाहीं. सर्वसाधारणपणें दिवसांतून पांच ते आठ पेले पाणी प्यावयास मुळींच हरकत नाहीं. मात्र हें पाण्याचें प्रमाण रोग्याच्या इच्छेवर अवलंबून असावें. या पाण्यांत कागदी लिंबू अगर संत्रें यांचा एकादा चमचाभर रस घातल्यास शरीरांतील घाण निघून जायला चांगला उपयोग होतो. या रसांत स्वाभाविकपणें चांगली प्रतिकारशक्ति असते. हे रस जंतुघ्न असतात.

दोन चार आठवड्यांचें दीर्घ लंघन करावयाचें असेल तर कांहीं दिवस नैसर्गिक आहार घेऊन पूर्व तयारी केली पाहिजे, आणि दुसरें म्हणजे योग्य मार्गदर्शकाशिवाय दीर्घ लंघनाचें दिव्य करूं नये.

लहानमोठया कोणत्याही रोगांत लंघन हें इतकें परिणामकारक औषध आहे कीं, खरोखर पाहतां त्याबद्दल आश्चर्यच वाटावें. उपवासानें रोग बरे होणें हें जगांतील अनेक आश्चर्यांपैकीं एक आश्चर्य आहे यांत शंका नाहीं. लंघनानें कोणताही रोग बरा होतो, इतकेंच नव्हें तर आयुष्यही वाढतें. शरीरांत जे अनेक कमजोर भाग असतात, मृतप्राय पेशी असतात त्या उपवासामध्यें प्रथम नष्ट होतात. त्या शरीरांतून बाहेर गेल्याशिवाय शरीराची शुद्धि होत नाहीं. साधा ताप, पडसें, अपचन, अग्निमांद्य, अजीर्ण यांपासून ते दमा, मलावरोध, आंतड्याचे विकार, मधुमेह, क्षय इत्यादिकांपर्यंत अनेक लहानमोठया विकारांवर लंघन हें प्रभावशाली ठरलें आहे. आंतड्याच्या विकारांना उपवासासारखा दुसरा उपचारच नाहीं. विषमज्वर, संग्रहणी वगैरे विकारांत आंतड्यांना सूज येते, अशा वेळीं शरीरांतील उष्णतामान कमी करण्यासाठीं लंघन हाच एक उपयुक्त उपाय आहे. मधुमेहासारख्या विकारांत उपाय फारच गुणकारी ठरतो. लंघनानें शरीरांतील घटक सतेज होतात. स्नायूंची शक्ति वाढते व इंद्रियें तीक्ष्ण होतात. कान व डोळे उपासानें सुधारतात, त्वचा मऊ व गुळगुळीत होते. जिव्हालौल्यामुळें मनुष्य वाटेल ते पदार्थ खातो आणि त्यामुळें शरीरास अपाय होतो. मसाले, तिखट वगैरे उद्दीपक पदार्थ हानिकारक असतात. अशा प्रकारच्या अन्नापासून व अत्यशनापासून अनेक रोग जडतात. पण जर या व्याधींतून मुक्त व्हावयाचें असेल तर उपवासाचा अवलंब केला पाहिजे.

ज्यांना लंघनांतील गुणांची माहिती झालेली नसते त्यांच्या लंघनाविषयीं फार चुकीच्या व चमत्कारिक समजुती आढळतात. पोटांत जर कांहीं गेलें नाहीं तर शरीर टिकाव धरणार कसें असा त्यांच्यापुढें नेहमीं प्रश्न उभा राहतो. लंघनामुळें मनुष्य खंगून जाईल अशी त्यांची ठाम कल्पना असते. ही कल्पना किती चुकीची व हास्यास्पद आहे, हें आतां बहुतेक सगळ्यांना कळलें आहे. डॉ० मार्ग्युलिस यांनीं असें सिद्ध केलें आहे कीं, उपासामुळें शरीरांतील निर्जीव घटक व पेशी जोमदार बनतात. संपूर्ण लंघन शरीराला बिलकूल अपायकारक होत नाहीं.

लंघनाला सुरवात झाली कीं, पोषण थांबतें हा समजही बरोबर नाहीं. कारण शरीरांत जीवनोपयोगी द्रव्यें पुष्कळ शिल्लक असतात. शरीराला

बाहेरून पोषण मिळालें नाहीं तरी आंतून मिळत असतें. अन्नावर वासना जाणें व भूक लागणें यांत फार फरक आहे. सुधारलेल्या लोकांना खरी भूक ठाऊक नसते. त्यांचें जीवन जसें कृत्रिम झालेलें असतें तशी त्यांची भूकही कृत्रिम व खोटी असते. ही खोटी भूक नाहींशी करून खरी भूक उत्पन्न करावयाची असेल तर कांहीं दिवस पूर्ण लंघन करणें आवश्यक असतें.

लंघनामुळें प्रत्यक्ष शरीरावर किती उत्तम परिणाम होतो यासंबंधीं वैद्यकीय तपासणी करतां असें आढळून आलें आहे कीं, चाळीस वर्षांचा मनुष्य जर दोन आठवडे उपवास करील तर त्याच्या शरीरांतील जीवन-पेशी वीस वर्षांच्या तरुणाइतक्या तेजस्वी व ओजस्वी होतील. पुष्कळांना लंघनामुळें वजन उतरूं लागलें कीं भीति वाटते, पण शें० १५ ते २० टक्के वजन उतरण्यानें तोटा न होतां उलट फायदाच होतो. दोन आठवडे-पर्यंत कोणालाही बिनधोकपणें पूर्ण लंघन करतां येतें, असें या विषयांतील तज्ज्ञांचें मत आहे. त्यानंतरही तें चालूं ठेवूं नये असें नाहीं, पण त्याच्या-वर तज्ज्ञांची देखरेख असणें जरूर आहे.

किरकोळ अस्वास्थ्यावर डॉक्टर–वैद्यांकडे जाऊन त्यांच्या तुंबड्या भर-ण्यापेक्षां दोन दिवस पूर्ण लंघन करणें हा प्रत्येकाच्या हातांतला बिनखर्ची रामबाण उपाय आहे. प्रत्येकानें त्याचा अनुभव घेऊन पहावा.

व्यायाम

शरीराची चेतनाशक्ति वाढविण्यासाठीं, तें सुस्थितींत राखण्यासाठीं व संपूर्ण आरोग्य संपादन करण्यासाठीं आपण दररोज कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचा व्यायाम हा घेतलाच पाहिजे. व्यायामानें शरीराच्या अंतर्भागांत सांचलेलीं विषमय द्रव्यें बाहेर पडतात. रक्ताभिसरण अधिक जोरानें होऊं लागतें व फुप्फुसें प्रसरण पावतात. व्यायामामुळें शरीराला प्राणवायूचा अधिक पुरवठा होतो व त्वचा, मूत्रपिंड, श्वासनलिका व कोठा यांच्या द्वारें शरीरांत सांचून राहिलेलीं विषमय व कुजलेलीं द्रव्यें बाहेर पडतात. ज्याला निरोगी रहावयाचें असेल अगर रोगमुक्त व्हावयाचें असेल त्यानें दररोजचा व्यायाम चुकावितां कामा नये. नैसर्गिक जीवनांत हवा, पाणी,

युक्ताहार, सूर्यप्रकाश इत्यादि मूलतत्त्वांबरोबरच व्यायामालाही महत्त्वाचें स्थान आहे, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

योग्य तऱ्हेचा पद्धतशीर व्यायाम घेतला तर शरीर बांधेसूद होण्यास मदत होते, इतकेंच नव्हे तर शरीरांत कोठें व्यंगें असलीं तर तीं नाहींशीं होतात व पाठीचा कणा सुधारतो. स्नायूंना व शरीरांतील इतर अवयवांना जरूर तो व्यायाम मिळाल्यामुळें शरीरांतील ज्या पेशी दुर्बळ झालेल्या असतात त्यांचें पुनरुज्जीवन होतें. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे शरीरांत नवीन रक्ताचा पुरवठा होऊं लागतो, अन्नाचें योग्य पचन होतें व शरीरांत सांचलेलीं विषारी व इतर अनिष्ट द्रव्यें शरीरांतून बाहेर पडतात, आणि शरीर पूर्ण निरोगी होतें.

ज्या लोकांना भरपूर शारीरिक काम करावें लागतें त्यांची अशी समजूत असते की, त्यांना निराळा व्यायाम करण्याचें कारण नाहीं. पण ही समजूत अगदीं चुकीची आहे. कोणत्याही प्रकारचें शारीरिक श्रमाचें काम घेतलें तरी त्यांत शरीराच्या विशिष्ट भागांना व अवयवांनाच ताण पडतो, व बाकीच्यांची कसलीच हालचाल होत नाहीं. शरीराच्या सर्व इंद्रियांना सारख्या प्रमाणांत व्यायाम मिळाल्याशिवाय त्या व्यायामाचा आरोग्याच्या दृष्टीनें कांहीं उपयोग नाहीं. नुसत्या पायांना अगर नुसत्या हातांनाच भरपूर काम पडलें तर त्यापासून सबंध शरीराला कसा फायदा मिळणार? फक्त त्या त्या अवयवांना जरूरीपेक्षां अधिक व्यायाम मिळून ते तेवढे अधिक परिपुष्ट होतील. लोहारकाम करणाऱ्या धिसाड्याच्या दंडाचे स्नायू अगदीं उत्तम तऱ्हेनें विकसित झालेले असतात, पण म्हणून त्यायोगें त्याचें सबंध शरीर बलिष्ठ व धष्टपुष्ट झालें आहे असें म्हणतां येत नाहीं. यासाठीं सबंध शरीराची योग्य प्रकारें हालचाल होईल असा व्यायाम घेणें जरूर आहे, हें निराळें सांगण्याचें कारण नाहीं.

मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांना तर पद्धतशीर नियमित व्यायामाची अत्यंत जरूर असते. बैठें काम करणाऱ्या लोकांची काम करतां करतां कसलीच हालचाल होत नाहीं, त्यामुळें त्यांनीं आपलें दिवसाचें काम आटोपल्यावर मोकळ्या हवेंत भरपूर व्यायाम घेतला पाहिजे. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांचा मेंदू दिवसभर काम केल्यामुळें थकून जातो, अशा

वेळीं मन व शरीर उत्तेजित करण्याच्या दृष्टीनें व्यायामाशिवाय उपयुक्त उपाय नाहीं. व्यायामामुळें शरीर सुस्थितींत राहतें तसा मेंदूही सतत उत्तेजित राहतो. स्मरणशक्ति वाढणें, कोणतेंही बुद्धीचें काम करावयाला उत्साह वाटणें व एकंदरीनें मन प्रसन्न व समतोल राहणें हे व्यायामाचे फायदे आहेत. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांनीं शरीरासाठीं जसा शारीरिक व्यायाम घेणें जरूर आहे तसा मेंदूसाठींही जरूर आहे, हें पुष्कळ लोक विसरतात. मोकळ्या हवेंतील चालण्याचा व्यायाम, दीर्घश्वसन, योगासनें, नमस्कार, जोर–बैठका वगैरे सर्व व्यायामाच्या प्रकारांत चालण्याचा व्यायाम हा सर्वांत श्रेष्ठ आहे. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांना याशिवाय दुसरा चांगला व्यायामच नाहीं. चालण्यामुळें मोकळ्या हवेचा लाभ मिळून भरपूर प्राणवायूचा पुरवठा होतो. रक्ताभिसरण जोरानें होतें व एकंदरीनें शरीराच्या सर्व थकलेल्या पेशींना चालना व चेतना मिळते. या लोकांनीं कोणताच व्यायाम घेतला नाहीं व सबंध दिवस काम केल्यावर आळसामुळें ते तसेच घरीं बसून राहिले तर त्यांचें रक्ताभिसरण नीट रीतीनें चालणार नाहीं, व त्यांचीं उत्सर्गाचीं इंद्रियें अकार्यक्षम होतील. शरीराची भरपूर हालचाल न झाल्यामुळें शरीरांतलीं अनिष्ट द्रव्यें बाहेर पडणार नाहींत व शरीरांतल्या सूक्ष्म पेशींत तीं सांचून राहतील आणि त्याचा परिणाम म्हणजे मनुष्याची शारीरिक व मानसिक अवनति, आणि अखेर, रोग व अकालीं मृत्यु ! शरीर हें जिवंत यंत्र आहे व रोजच्या रोज त्याची भरपूर हालचाल झाली नाहीं तर तें गंजावयाला वेळ लागणार नाहीं, हें या लोकांनीं सदैव लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

सबंध शरीराला एकसारखा व समप्रमाणांत मिळणारा व्यायाम म्हणजे चालण्याचा व्यायाम होय. या व्यायामांत इतर व्यायामाच्या प्रकारांपेक्षां अनेक फायदे आहेत. या व्यायामाला कोणत्याही प्रकारचीं साधनें लागत नाहींत. तो दिवसांतून केव्हांही घेतां येतो व तरुणपणापासून वृद्धापर्यंत कोणत्याही अवस्थेंत तो सर्वांना सारखाच उपयुक्त आहे. चालण्याच्या बाबतींत एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, रमतगमत किंवा डुलतडुलत चालण्याचा कांहीं उपयोग नाहीं. व्यायाम करावयाचा म्हणजे शरीर ताठ ठेवून जोरजोरांत चाललें पाहिजे; तरच उत्कृष्ट रक्ताभिसरण

होऊं शकेल. हळू हळू तीन मैल चालून जो फायदा होणार नाहीं तो जोरांत एक मैल चालण्यानें होऊं शकेल. छाती पुढें काढून दोन्ही हात योग्य प्रकारें मागें पुढें करीत भरभर चाललें पाहिजे. चालण्याचा व्यायाम म्हणजे गप्पागोष्टी करीत सहल करणें नव्हे, हें ध्यानांत घेऊन एकट्यानेंच हवें तर जावें. ज्याला व्यायामासाठीं हिंडावयास जावयाचें असेल त्याला मैल दोन मैल जाऊन भागावयाचें नाहीं. त्यासाठीं दिवसांतून पांच सहा मैलांची तरी चक्कर झाली पाहिजे. चालण्याचा व्यायाम हा सगळ्या व्यायामांत जसा सोपा आहे तसा श्रेष्ठही आहे. कारण शहरापासून दूरवर फिरावयास गेल्यानें ताज्या व मोकळ्या हवेचा भरपूर फायदा मिळतो, तो एके जागीं बसून जोर, बैठका काढल्यानें किंवा नमस्कार घातल्यानें मिळत नाहीं; आणि दुसरें म्हणजे निसर्गाच्या सहवासांत राहिल्यानें चित्त प्रसन्न होऊन एक प्रकारच्या आत्मिक समाधानाचा लाभ मिळतो. चालण्याचा नियमित व्यायाम घेणारे लोक सहसा आजारी पडत नाहींत.

व्यायामासंबंधीं एका निसर्गोपचारशास्त्रज्ञानें पुढील महत्त्वाचे नियम दिले आहेत:—

(१) ज्यांना क्षयरोग, हृदयाचे विकार, कॅन्सर, दमा, इत्यादि रोग झाले आहेत त्यांनीं व अशक्त, पंगु इत्यादि लोकांनीं अधिक व्यायाम घेऊं नये.

(२) दिवसांतून दोन वेळ शक्य तर श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम घ्यावा म्हणजे दीर्घश्वसन व प्राणायाम करावा.

(३) व्यायामाला सुरवात करितांना प्रारंभीच्या हालचाली अगदीं साध्या असाव्या आणि मग हलकें हलकें त्यांचा वेग वाढवावा, आणि व्यायामाचा शेवट याच्या उलट क्रमानें करावा.

(४) पद्धतशीर व्यायामांत एकाच इंद्रियाला फार वेळ ताण पडेल असें करूं नये. आलटून पालटून सर्व इंद्रियांना एकसमयावच्छेदेंकरून गति मिळेल असा व्यायाम घ्यावा.

(५) थकवा येऊं लागल्याबरोबर व्यायाम बंद करावा. वाजवीपेक्षां व जरूरीपेक्षां अधिक व्यायाम घेणें अनिष्ट आहे. ज्या व्यायामानंतर शरीराला

उत्साह, तरतरी व हुशारी वाटेल तो खरा व्यायाम होय. व्यायामानंतर थकवा वाटतां कामा नये, हें तत्त्व लक्षांत ठेवावें.

(६) जेवण झाल्यानंतर दीड तासाच्या अवधींत कोणताही व्यायाम घेऊं नये, किंवा व्यायाम केल्यानंतर लागलींच जेवूं नये. व्यायाम केल्यानंतर भरपूर विश्रांति घेऊन मगच भोजन करणें श्रेयस्कर आहे.

(७) जेव्हां जेव्हां शक्य असेल किंवा शक्य तर प्रत्येक वेळीं व्यायाम करावयाचा तो उघड्या हवेंत करावा. घरांतच व्यायाम करण्याचा प्रसंग आला तर निदान उघड्या खिडकीसमोर करावा. ज्या ठिकाणीं ताज्या हवेचे स्रोत येत असतील ती व्यायामाला उत्तम जागा होय.

(८) शरीराच्या सर्व अवयवांची व स्नायूंची भरपूर हालचाल व्हावी यासाठीं शक्य तों निर्वस्त्र व्यायाम घ्यावा. तें शक्य नसेल तर अगदीं थोडे व सैल कपडे वापरावे. सबंध शरीराला खेळती हवा लागणें किती जरूरीचें आहे, हें सांगावयास नकोच.

(९) व्यायाम घेण्यापूर्वी मन व शरीर पूर्ण स्वस्थ ठेवण्याची खबरदारी ठेवावी. मन अस्वस्थ असतांना अगर घाई असल्यास कशी तरी धांवपळ करून व्यायाम करणें बरोबर नाहीं. कारण त्यापासून फायद्यापेक्षां तोटाच अधिक होतो.

(१०) व्यायाम करावयाला साधनसामुग्रीची अगर उपकरणांची आवश्यकता आहे असें मुळींच नाहीं. डंबेल्स मिळाल्या नाहींत अगर जोड्या हाताशीं नसल्या तरी मुळींच अडणार नाहीं. मात्र मल्लखांब, जोड्या, डंबेल्स, डबलबार, चेस्टएक्स्पांडर, करेले इत्यादि विविध प्रकारचीं देशी–विदेशी साधनें असतील तर तीं हवींच आहेत. त्यांचाही अनेक प्रकारें उपयोग आहेच. पण त्या साधनांच्या अभावीं व्यायाम करतां येणार नाहीं अशी जर कोणाची समजूत असेल तर ती चुकीची आहे, हें सांगणें अवश्य आहे. जोर, बैठका, नमस्कार, योगासनें, पळणें, चालणें इत्यादि कोणत्याही प्रकारच्या व्यायामांना कसलीही साधनसामुग्री लागत नाहीं; आणि तरी देखील हे व्यायाम इतर व्यायामांपेक्षां कमी प्रतीचे नाहींत. सर्व प्रकारच्या व्यायामांत चालण्याचा व्यायाम सर्वश्रेष्ठ

होय. मात्र चालतांना पायघड्या घातल्यासारखें हलकें हलकें रमतगमत चालूं नये, तर जोरजोरानें व वेगानें चालावें.

झोंप आणि विश्रांति

शरीराला व्यायामाची व हालचालीची जितकी जरूरी आहे तितकीच झोंपेची व विश्रांतीची आवश्यकता आहे. सबंध दिवस भरपूर शारीरिक श्रम केल्यानंतर जी गाढ झोंप लागते तिच्यामुळेंच मनुष्याला शरीरस्वास्थ्य लाभूं शकतें. गाढ झोंपेमुळेंच त्याचें आरोग्य सुस्थितींत राहतें. मनुष्याच्या मेंदूला व शरीराला विश्रांतीची तीव्र आवश्यकता असल्यामुळें झोंपेची उत्पत्ति झाली आहे. किंबहुना झोंप ही भरपूर शारीरिक व मानसिक श्रमाचा स्वाभाविक परिणाम आहे असें म्हटल्यास चालेल. मनुष्याला जर झोंप नसती तर त्याचा मेंदू दमून दमून तेव्हांच निकामी झाला असता, त्याला वेड लागलें असतें आणि शरीर थकून थकून निकामी झालें असतें.

गाढ झोंप म्हणजे मनुष्याला पुनरुज्जीवन देणारी एक दिव्य शक्ति आहे. मनुष्याच्या शरीराची मोडतोड व झीज भरून काढण्याचें कार्य जर कोणाच्या द्वारें होत असेल तर तें झोंपेच्या मार्फत होत असतें. शारीरिक रोग व विकृति यांचें बरें होण्याचें कार्य झोंपेतच बहुतांशीं होत असतें, हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. **जागेपणीं रोगाचा जितका परिहार होतो त्याच्या किती तरी पट झोंपेंत होत असतो.** आणि म्हणून गाढ, शांत झोंपेला निसर्गोपचारांत महत्त्वाचें स्थान आहे. भरपूर व गाढ झोंप पुरेशी मिळाल्यास गात्रें ताजीतवानीं होतात व मन प्रसन्न होऊन काम करावयास हुरूप येतो. बौद्धिक श्रम करणारांना शारीरिक श्रम करणारांइतकी झोंपेची जरूरी नाहीं अशी एक समजूत आहे, पण ती चुकीची आहे. कारण बौद्धिक श्रमामुळें मनावर व शरीरावर असा दुहेरी ताण पडतो. एका संशोधकानें असा सिद्धान्त प्रस्थापित केला आहे कीं, आठ तास शारीरिक काम करण्यानें शरीराच्या ओजःशक्तीची जेवढी झीज होते तेवढीच पांच तास बौद्धिक काम केल्यानें होते. यासाठीं दोघांनाही सारख्याच झोंपेची जरूरी आहे, हें आपोआप दिसून येईल. मात्र ही झोंप अगदीं गाढ व अखंडित असली पाहिजे. खेडेगांवापेक्षां मोठ्या शहरांतून अनेक तऱ्हेचे

आवाज व गजबज असल्यामुळें शहरांतील लोकांना जितकी गाढ झोंप मिळावयास पाहिजे तितकी मिळत नाहीं, यामुळें नागरिकांच्या आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होतो.

अलीकडे सुधारलेल्या शहरांतून निद्रानाशाच्या विकाराचें प्रमाण फार वाढूं लागलें आहे. शहरी राहणी व शहरांतील अनेकविध यंत्रांच्या खडखडाटामुळें व धुरामुळें उत्पन्न झालेलें शारीरिक दौर्बल्य व अनारोग्य या गोष्टी निद्रानाशाच्या मुळाशीं आहेत असें म्हटल्यास हरकत नाहीं. तसेंच हृदय, फुप्फुसें, जठर इत्यादिकांमध्यें उत्पन्न झालेली विकृति, मानसिक अस्वास्थ्य, श्वासविकार हीं व इतर कारणें निद्रानाश करणारीं आहेत. अंथरुणावर पडल्याबरोबर ज्यांना ताबडतोब गाढ झोंप लागत नाहीं, ज्यांची झोंप एकसारखी चाळवते, त्यांच्या शरीरप्रकृतींत कांहीं तरी बिघाड झाला आहे असें समजावें. निद्रानाशाचा विकार जडलेले लोक झोंप येण्यासाठीं नाना प्रकारचीं कृत्रिम औषधें वापरतात, पण साधारणपणें या औषधांचा म्हणण्यासारखा खरा उपयोग होत नाहीं. आणि शास्त्रीय दृष्टीनें पाहिलें तर हीं औषधें शरीराला घातक आहेत असें अनुभवास येईल. झोंप येण्याचे कामीं व्यायाम, सूर्यप्रकाश, मोकळी हवा, मनःस्वास्थ्य, इत्यादिकांचा पुष्कळ उपयोग होतो.

निसर्गोपचारांत विश्रांतीला जें महत्त्व आहे तें पुष्कळांना पटत नाहीं. पण ज्याला उत्तम प्रकारचें आरोग्य संपादन करावयाचें असेल त्यानें जसें भरपूर काम केलें पाहिजे त्याप्रमाणें भरपूर विश्रांतीही घेतली पाहिजे. कांहीं लोकांना असें वाटतें कीं, आपण जेवढें जास्त काम करूं तेवढे अधिक दीर्घायुषी होऊं, पण ही विचारसरणी बरोबर नाहीं. कामाच्या मानानें जर विश्रांति घेतली नाहीं तर अतिरिक्त श्रमामुळें शरीर तेव्हांच थकून जाईल व त्याला पुढें यत्किंचितही काम करवणार नाहीं. शरीराची झालेली झीज भरून काढण्यासाठीं व नव्या उत्साहशक्तीचें बीजारोपण करण्यासाठीं मनुष्याला विश्रांतीची व झोंपेची तीव्र आवश्यकता असते. जास्त काम केल्यानें मनुष्याच्या शरीरावर जेवढा परिणाम होत नाहीं तेवढा कामाच्या मानानें विश्रांति न घेण्यानें होतो. मनुष्याला योग्य प्रमाणांत विश्रांति मिळाली तरच त्याचें आरोग्य उत्तम प्रकारचें राहूं

शकतें, त्याला कोणतेंही काम करण्यास हुरूप येतो, त्याची मनोवृत्ति प्रसन्न राहते. निरोगी माणसाला झोंपेची व विश्रांतीची जितकी जरूरी असते त्यापेक्षां रोगी माणसाला अधिक असते. कित्येक रोग नुसत्या विश्रांतीनें, स्वस्थ पडून राहण्यानें बरे होत असतात. क्षय, निमोनियासारख्या रोगांना इतर कोणत्याही उपचारापेक्षां विश्रांतीचाच जास्त उपयोग होत असतो. ज्यांना हृदयविकार आहे त्यांनीं शारीरिक व मानसिक विश्रांति घेण्याच्या बाबतींत तर सर्वांत अधिक काळजी घेतली पाहिजे. सांसारिक त्रासामुळें पुष्कळांच्या बाबतींत मज्जातंतूंवर इतका विशेष परिणाम होत असतो कीं, त्यांना एक प्रकारचें मानसिक दौर्बल्य येतें. ही आपत्ति टाळण्यासाठीं ते लोक जर शारीरिक व मानसिक विश्रांति घेतील तर त्यांचें आरोग्य सुस्थितींत राहील, यांत शंका नाहीं.

यंत्राच्या भयंकर खडखडाटांत अगर कारखान्यांत ज्यांना सबंध दिवसभर मानसिक व शारीरिक काम करावें लागतें त्याच्या एकंदर शरीरावर फार अनिष्ट परिणाम होतो. विशेषत: त्यांचे मज्जातंतु अत्यंत क्षीण व दुर्बल होतात व त्यांच्या शरीराप्रमाणें त्यांचा मेंदूही लवकरच थकतो. ही स्थिति सुधारण्याला औषधांचा कांहीं उपयोग नाहीं. केवळ विश्रांतीनेंच रोगी बरा होतो. ज्यांचें आयुष्य धावपळीचें आहे अगर ज्यांच्यावर बौद्धिक कामाचा भयंकर ताण पडतो त्यांना विश्रांति हेंच रामबाण औषध आहे. विश्रांतीनें थकलेलीं गात्रें ताजींतवानीं होतात. निःशक्त इंद्रियांची झीज भरून येऊन नवा जोम उत्पन्न होतो व शरीरांत एकंदरीनें उत्साहाचा संचार होतो. मात्र विश्रांति घ्यावयाची ती पूर्णपणें घेतली पाहिजे. विश्रांति कशी घ्यावयाची याचें एक शास्त्र आहे. विश्रांति घेतांना अगदीं स्वस्थ पडून राहिलें पाहिजे. इतकेंच नव्हे तर दुसऱ्या कोणाबरोबर बोलतही बसतां कामा नये. गप्पा मारणें, वादविवाद करणें इत्यादि गोष्टींमुळेंही मानसिक त्रास होतो. अशा वेळीं मन एकाग्र करून मनांत कोणतेही विचार येऊं न देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. तसेंच पुस्तकें, वर्तमानपत्रें, टेलिफोन, रेडिओ, इत्यादिकांपासूनही अलिप्त राहिलें पाहिजे. या विश्रांतीच्या काळांत एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवणें जरूर आहे. या वेळीं नेहेमींचा आहार बंद करून अगदीं साधा व हलका आहार सुरू केल्यास विश्रांतीचा खरा फायदा होतो.

चिडखोरपणा, एकाग्रतेचा अभाव, डोळे दुखूं लागणें, हाताला कंप सुटणें इत्यादि गोष्टी दिसूं लागल्या म्हणजे विश्रांतीची आवश्यकता आहे असें निश्चित समजावें. या गोष्टी म्हणजे मज्जातंतूंच्या दुर्बलतेचा परिणाम आहे. मज्जातंतु दुर्बल झाल्यास त्यांवर औषधांचा कांहीं उपयोग नाहीं. विश्रांति हाच त्यावर एकमेव रामबाण उपाय आहे.

मानसोपचार

निसर्गोपचाराच्या शास्त्रांत मानसोपचारांना महत्त्वाचें स्थान आहे, हें अलीकडील मानसशास्त्रविषयक नव्या नव्या शोधांमुळें सिद्ध झालें आहे. मनुष्याचें शरीर हें केवळ भौतिक द्रव्यांनीं बनलेलें नाहीं, तर त्यांत अध्यात्मिक ऊर्फ मानसिक शक्तींचाही महत्त्वाचा भाग आहे. मनुष्याचें शरीर हें मनावर अवलंबून आहे, इतकेंच नव्हे तर मन हें शरीराचें नियंत्रक असल्यामुळें शारीरिक आरोग्याप्रमाणेंच मानसिक आरोग्याचीही काळजी घेतली पाहिजे. शरीर व मन हीं परस्परांवर अवलंबून आहेत, परस्परांशीं निगडित आहेत असें म्हणणें अधिक शास्त्रशुद्ध होईल; पण ही परिस्थिति फार थोड्यांच्या लक्षांत येते. मनापेक्षां शरीर हेंच सर्वस्व आहे. शारीरिक आरोग्याच्या व सुस्थितीच्या बाबतींत मनाला कांहीं महत्त्व नाहीं, असें पुष्कळांना वाटतें, पण तें अगदीं निराधार व चुकीचें आहे. मानवी शरीर-रचनेंतील मन हें महत्त्वाचें इंद्रिय आहे. मन हें शरीराचें केंद्र आहे असें म्हटल्यास हरकत नाहीं.

आपल्या मनांत जे विचार–विकार उत्पन्न होतात त्यांचा शरीरांतील इंद्रियांशीं अत्यंत निकटचा संबंध आहे. या विचार-विकारांचा शरीरावर नेहमीं परिणाम होत असतो. मानसिक भावना किंवा विकार यांचें शारीरिक भावना व विकार यांत परिवर्तन होत असतें. मनांत जर कांहीं अस्वास्थ्य अगर चलबिचल उत्पन्न झाली तर त्यामुळें लागलींच शरीरांत विकृति निर्माण होते आणि त्याच्या उलट मनाच्या साम्राज्यांत आशा, आनंद, उत्साह, प्रेम, सौख्य, आकांक्षा, औदार्य इत्यादि मनोभावना विहार करूं लागल्या तर शरीरांतही आरोग्याच्या लहरींचें विलोल नर्तन सुरूं होतें. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे **मनुष्याचें मन जर खंबीर व आनंदी असेल तर शरीरही निरोगी होतें.**

मनुष्याच्या मानसिक परिस्थितीमुळें व भावनांच्या आंदोलनामुळें शरीराच्या पेशी व अदृश्य रसग्रंथी यांच्या रासायनिक प्रक्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो. भीति, क्रोध, द्वेष, मत्सर, स्वार्थ, चिंता इत्यादि घातुक विकारांमुळें शरीराच्या पेशी व अदृश्य रस विषमय होतात, हें शास्त्रीय सत्य आहे. एकादा अत्यंत रागावलेला मनुष्य जर दुसऱ्याला चावला तर त्यायोगें दुसऱ्याला विषाची बाधा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. पिसाळलेल्या कुत्र्याचा दंश जितका भयंकर व विषारी असतो, तितकाच या क्रोधाविष्ट माणसाचा असतो, असें अनुभवाला आलें आहे. नुकत्याच प्रसूत झालेल्या बाळंतिणीच्या मनांत भीति, क्रोध अगर असाच एकादा विघातक विकार उत्पन्न झाला तर तिच्या अंगावरल्या मुलाला त्याची बाधा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. तें आजारी पडेल किंवा एकादे वेळीं आईच्या दुधांतील विषांमुळें त्याला मृत्यूही येण्याचा संभव आहे.

स्वार्थ, भीति, चिंता इत्यादि विकारांमुळें धमन्या आकुंचित होतात व मज्जातंतूंची क्रिया सुयंत्रितपणें चालत नाहीं. शरीरांतले जीवनप्रवाह खंडित होतात, याचा परिणाम शारीरिक विकारांत न झाल्यास आश्चर्य काय ?

रोगनिवारणाच्या कामीं इतर नैसर्गिक उपचारांप्रमाणें मानसिक उपचार हें एक साधन आहे. इतर उपचारांबरोबरच मानसोपचारांचा उपयोग करावयाचा असतो. रोग्याचा विकार अधिक लवकर बरा व्हावा म्हणून या मानसोपचारांची आवश्यकता असते. रोग्याच्या मनांत जर आशावाद, आत्मविश्वास, उत्साह, धैर्य, आनंदी वृत्ति इत्यादिकांचें बीजारोपण केलें, म्हणजे त्याला वेळोवेळीं धीर देऊन त्याची इच्छाशक्ति प्रबळ केली, तर त्याचा रोग बरा होण्यास निःसंशय मदत होईल. 'आपलें दुखणें आतां नाहींसें होत चाललें आहे,' 'आपण लवकर बरें होऊं' अशा प्रकारचा आशावाद जर रोग्याच्या मनांत उत्पन्न झाला तर तो लवकर बरा होणार नाहीं काय ? रोगाची धास्ती खाऊन जर एकादा रोगी निराशेनें खंगून गेला तर त्याच्यावर कितीही उपचार केले तरी ते निष्फळच होणार. यासाठीं रोग्याचें मन नेहमीं जपलें पाहिजे. रोगी जर मानसिक दृष्ट्या निरोगी असेल तर त्याला शारीरिक दृष्ट्या निरोगी व्हावयाला वेळ लागणार नाहीं.

संपूर्ण आरोग्य मिळवावयाचें असेल तर शरीराप्रमाणें मनाचीही योग्य

ती काळजी घेतली पाहिजे. कित्येक शारीरिक विकारांना मन हें कारणीभूत होत असतें. तर कित्येक विकारांचा मनावर परिणाम होऊन तें दुर्बल होतें. आणि कित्येकदां मनोविकारांचा क्षोभ झाला कीं वेडही लागतें. यासाठीं मनाचें आरोग्य राखण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. ही खबरदारी म्हणजेच मानसोपचार. मनाचें आरोग्य म्हणजे मन ताब्यांत ठेवणें, मनःक्षोभ होऊं न देणें, न रागावणें व एकंदरीनें शांत वृत्ति राखणें. शारीरिक विकार झाला असतांना मन जर आनंदी असेल तर तो विकार लवकर बरा होण्याचा संभव असतो. आणि म्हणूनच मानसोपचारांना विशेष महत्त्व देण्यांत आलें आहे. मनाचा नेहमींपेक्षां विशेष क्षोभ अगर प्रकोप झाला तर त्याचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतो. कधीं कधीं त्यामुळें पोटांत दुखूं लागतें, नाडी जलद चालूं लागते, रक्ताभिसरण जोरानें सुरू होतें, तर कधीं कधीं रक्ताचा दाबही वाढतो. फुटबॉल, पोहणें, बोटिंग ऊर्फ नाव वल्हवण्याची शर्यत, टेनिस, क्रिकेट इत्यादि कोणत्याही चढाओढींच्या खेळाच्या वेळीं खेळाडूंचा अतिशय मनःक्षोभ झालेला असतो. अशा मनःक्षोभाच्या प्रसंगीं शरीरांतले कांहीं पिंड अधिक उत्तेजित होतात. मनःक्षोभ थोडा वेळ टिकला तरी त्या अवधींत रक्तांत तांबडे कण वाढूं लागतात. कारण स्नायूंना प्राणवायूचा पुरवठा नेहमींपेक्षां एकदम जास्त होतो. अत्यंत आनंदानें मनाचा क्षोभ झाला तर त्याचा परिणाम भीतीनें होणाऱ्या मनःक्षोभापेक्षां निराळा असतो. आजारीपणाची अगर मृत्यूची भीति, स्वतःच्या शरीराची अगर संसाराची चिंता, वैवाहिक असमाधान, धंदा—व्यापारांतील अस्थिरता, इत्यादि अनेक कारणांमुळें मनःक्षोभ उत्पन्न होतो. भीति हा एक प्रकारचा रोगच आहे असें डॉ० क्राईल यांनीं जें म्हटलें आहे तें खोटें नाहीं. भीतीमुळें मज्जातंतूंवर अनिष्ट परिणाम होतो. अफू, दारू अगर तत्सम इतर मादक द्रव्यें यांमुळें शरीरावर जितका वाईट परिणाम होतो तितकाच मनावरही होतो. मेंदूला धक्का बसल्यास स्मृतिभ्रंश होतो तर कित्येकदां वेडही लागतें. यासाठीं प्रत्येकानें आपलें मन नेहमीं स्वस्थ, शांत व संयमशील राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जलोपचार

निसर्गोपचारांत इतर उपचाराप्रमाणें पाण्यालाही स्वतंत्र स्थान आहे.

साधे रोग बरे होण्याच्या कामीं जलोपचारांचा जसा उपयोग होतो तसा जुनाट रोगांच्या बाबतींतही होतो. रोग्याला ताप आला असतां त्याच्या अंगांतली उष्णता शोषून घेण्यासाठीं त्याच्या कपाळावर गार पाण्याची पट्टी ठेवण्याचा जो सर्वमान्य प्रघात आहे तो निसर्गोपचाराचाच एक भाग आहे. या उपायानें ताप उतरतो, हें सर्वांस माहीत आहेच. जुनाट रोगांच्या बाबतींत जलोपचारांचा उपयोग उद्दीपक म्हणून होत असतो. श्रमलेल्या व निद्रिस्त गात्रांना चेतना देऊन त्यांना कार्यक्षम करणें हें जलोपचाराचें मुख्य कार्य आहे. या जलोपचारांत गार पाण्याच्या पट्ट्या, तुषारस्नान, स्नान, स्पंजानें अंग पुसणें, पाण्यांत बसणें इत्यादि अनेक प्रकार येतात. कमरदुखी, संधिवात इत्यादि रोगांत रोग्याला कढत अगर गार पाण्यांत बसविण्यांत येतें. पाठींत चमका मारत असल्यास पाठीवर गार पाण्याची पट्टी ठेवण्याचा उपयोग होतो. जलोपचाराचे असे अनेक प्रकार सांगतां येतील.

शरीरावर जर गार पाण्याची पट्टी ठेवली तर रक्ताभिसरण जोरानें चालू होतें. गार पाण्यामुळें रक्तांतल्या लाल व पांढऱ्या अणूंची एकदम वाढ होते. अर्थात् गार पाण्याच्या प्रभावामुळें एका क्षणांत नवीन रक्तकण उत्पन्न होतात असा याचा अर्थ नाहीं, पण गार पाण्याच्या स्पर्शामुळें शरीरांतील रक्ताचा प्रवाह एकदम क्षुब्ध होतो व शरीरांत अचेतन व निद्रितावस्थेंत असलेल्या रक्तपेशींना जोराचा धक्का बसतो व त्यांना एकदम चालना मिळते. आणि त्या पेशी आपलें कार्य करूं लागतात.

जलोपचारांच्या बाबतींत एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची म्हणजे थंड अगर कढत पाण्याचे उपचार जास्त वेळ करावयाचे नसतात. कढत पाण्याची अगर गार पाण्याची पट्टी शरीराच्या कोणत्याही भागावर ठेवावयाची असली तरी ती दहांपंधरा मिनिटांच्या वर ठेवतां कामा नये. कढत पाण्याच्या उपचारांचा परिणाम तात्पुरत्या स्वरूपाचा होतो, तर गार पाण्याचे उपचार अधिक परिणामकारक होतात. आणि गार पाणी वापरावयाचें तें विहिरीचें अगर नळाचें ताजें पाणी असावें. त्यांत बर्फ टाकून अधिक गार करण्यानें तें अपायकारक होतें.

जलोपचारांत बर्फाचा किंवा बर्फाच्या पाण्याचा समावेश होत नाहीं. बर्फाच्या पाण्यांत शुद्ध पाण्यांतील हितकारक गुणधर्म नसल्यामुळें त्याचा उपयोग करणें केंव्हांही घातुकच होईल.

जलोपचारांचे जे अनेक प्रकार आहेत, त्यांत पाण्यांत पाय ठेवणें, टबबाथ ऊर्फ कटिस्नान, ओल्या फडक्यानें अंग पुसून काढणें, गार पाण्याच्या पट्ट्या ठेवणें, गार पाण्यानें संपूर्ण स्नान, बाष्पस्नान, नुसतें डोकें भिजाविणें इत्यादिकांचा समावेश होतो.

मनुष्याच्या सगळ्या ज्ञानेंद्रियांत डोळ्याला महत्त्वाचें व पहिलें स्थान असल्यामुळें डोळ्यांची योग्य निगा राखण्याची प्रत्येकानें काळजी घेतली पाहिजे. डोळ्यांचें आरोग्य राखण्याच्या कामीं जलोपचाराइतका दुसऱ्या कशाचा उपयोग होत नाहीं. दररोज सकाळीं व संध्याकाळीं गार पाण्यानें डोळे धुवावेत, पण त्याहीपेक्षां गार पाण्यानें भरलेल्या परातींत डोळे बुडवून दहापांच वेळ उघडझाप करावी म्हणजे डोळे स्वच्छ होतात. डोळे धुण्यासाठीं डोळ्याच्या आकाराचा एक लहानसा कांचेचा पेला मिळतो. त्या पेल्यानें डोळे धुणें अधिक सोईचें होतें. या पेल्यांत गार पाणी घालावें व तो पेला डोळ्याला चिकटून धरावा. दहा पंधरा वेळ डोळ्याची उघडझाप केल्यानें डोळ्यांतील सर्व अस्वच्छता निघून जाते व तो लख्ख होतो. डोळ्यांत केर गेला असल्यास अगर डोळा दुखत असल्यास कांचेच्या पेल्याचा फार चांगला उपयोग होतो. ज्यांची दृष्टि बिघडली असेल अगर ज्यांना चष्मा लावावा लागत असेल त्यांनीं नियमितपणें जलोपचार चालू केले तर त्यांचे दृष्टिदोष नाहींसे होतील यांत शंका नाहीं.

निसर्गोपचारांत जलचिकित्सेला महत्त्वाचें स्थान आहे. कित्येक रोग केवळ लंघनानें बरे होतात, कांहीं रोगांचें निवारण युक्ताहारानें होतें तर कांहीं रोगांच्या बाबतींत सूर्यस्नान, मोकळी हवा, विश्रांति इत्यादि उपचारांचा उपयोग होतो. मात्र निसर्गोपचारांत जलाहार म्हणून वेगळा उपचार सांगितलेला नाहीं. कारण लंघन याचाच अर्थ कोणत्याही प्रकारचें अन्नसेवन न करतां मधून मधून पाणी पिणें. शरीरांत जितकें पाणी जाईल तितकें शरीरशुद्धीसाठीं हवेंच असतें. शरीराच्या आंतून पाण्याचा जितका उपयोग होतो तितका बाहेरूनही होतो. थंड अगर गरम पाण्याचें स्नान

शरीरस्वच्छतेच्या दृष्टीनें किती आवश्यक आहे, हें प्रत्येकाला माहीत आहे. शरीरांत एकादी विकृति झाली, अगर दुखलें—खुपलें तर गार अगर कढत पाण्याच्या पट्टीचा उपयोग केल्यास तावडतोब गुण येतो, हा सर्वांना अनुभव आहेच. जास्त तापाच्या वेळीं कपाळावर गार पाण्याची पट्टी ठेवणें फार हितावह असतें. तसेंच शरीराच्या एकाद्या भागावर अगर सांध्यावर आघात झाल्यास कढत पाण्याच्या शेकाचा चांगला उपयोग होतो. पाण्याच्या या उपचारांनाच जलचिकित्सा असें नांव आहे.

शरीरधारणा व शरीरस्वास्थ्य या दृष्टीनें मनुष्याला पाण्याची अत्यंत जरूरी असते. मनुष्याला प्राणधारणेसाठीं आवश्यक अशीं जीं तीन सृष्टि-तत्त्वें आहेत त्यांत प्राणवायु व अन्न यांच्या बरोबरीनें पाण्याचें महत्त्व आहे. कारण मनुष्याच्या शरीरांत दोन तृतीयांश भाग केवळ पाणी आहे, हें कुणाला खरें वाटणार नाहीं. मनुष्याच्या शरीराचें पृथक्करण केलें तर शरी-रांतल्या लाखों सूक्ष्म रंध्रांत जलांश आहे असें दिसून येईल. प्रत्येक लहान-मोठी पेशी व मांसमय भाग यांच्यांत पाण्याचा बराच मोठा अंश आहे. पण सर्वांत विशेष सांगण्यासारखी गोष्ट म्हणजे हाडांत सुद्धां पाण्याचें बरेंच प्रमाण आढळतें. यंत्र सुस्थितींत चालण्यासाठीं त्याच्या सर्व लहानमोठया भागांना नेहेमीं जसें तेल द्यावें लागतें, त्याचप्रमाणें शरीरयंत्र उत्तम रीतीनें चालण्यासाठीं त्याला पाण्याची जरूरी असते. शरीरांतल्या ज्या भागांना विशेष चलनवलन करावें लागतें ते भाग नेहमीं आर्द्र असतील तर शरीर-यंत्र उत्कृष्ट काम देऊं शकतें. दूध, फळें व भाज्या यांत पाण्याचा भरपूर अंश असल्यामुळें शरीरपोषक क्रियेला त्याचा अतिशय उपयोग होतो. पाण्यामुळें शरीरांतली घाण व अन्नांतलीं निरुपयोगी द्रव्यें शरीराबाहेर जाऊं शकतात. त्वचा व फुप्फुसें यांचें कार्य भरपूर पाण्याशिवाय चांगलें चालत नाहीं.

जरूर तितकें पाणी पिण्याचें मुख्य कारण असें आहे कीं, शरीरांतल्या विविध क्रियांच्या द्वारें या पाण्याचा फार लवकर व्यय होतो. पुष्कळ श्रम केल्यास त्वचेच्या मार्गानें व घामाच्या रूपानें तें बाहेर पडतें. आपण जेव्हां श्वासोच्छ्वास करतों तेव्हां प्रत्येक वेळीं आपल्या फुप्फुसांच्या द्वारें अगदीं सूक्ष्म स्वरूपांत का होईना, पण पाण्याचे कण बाहेर पडत असतात आणि

लघवी, शौच वगैरे क्रियांमुळें पुष्कळसें पाणी शरीराबाहेर निघून जातें. म्हणून शरीरांत एकसारखें पाणी खेळतें राहील, तर आरोग्याच्या दृष्टीनें त्याचा फार फायदा होतो.

शरीराचें उष्णतामान समधात ठेवणें हें पाण्याचें एक महत्त्वाचें कार्य आहे. जेव्हां बाहेर खूप थंडी असते तेव्हां घामाच्या रूपानें शरीरांतील जलांश बाहेर टाकला जात नाहीं. पण हवेंत जेव्हां खूप उकाडा असतो तेव्हां घामाच्या रूपानें शरीरांतील फाजील उष्णता बाहेर पडणें अवश्य असतें. उन्हाळ्याच्या दिवसांत शरीरांतलें पुष्कळसें पाणी बाष्परूपानें बाहेर पडलें तरी पोटांत एकसारखें भरपूर पाणी जात असल्यामुळें शरीरांतलें पाण्याचें प्रमाण कमी होत नाहीं. थंडीच्या दिवसांत मनुष्य स्वाभाविकपणें कमी पाणी पितो, त्यामुळें अंगांतली उष्णता कायम राहते. शरीरांत ज्या ज्या वेळीं उष्णता अगर थंडाई हवी असेल त्या त्या वेळीं ती पुरविण्याचें सामर्थ्य पाण्याच्या अंगीं आहे.

हवा अदृश्यपणें आपलें कार्य करीत असतें, म्हणून हवेच्या उपचाराचें रहस्य पूर्णपणें लक्षांत येत नाहीं; पण पाण्याचा परिणाम व त्याचें कार्य आपणाला दिसतें म्हणून त्याचें रहस्यही ताबडतोब आपल्या लक्षांत येतें. पाण्याचा उपचार वाफेच्या द्वारें थोडा फार सर्वांना माहीत आहे. तापांत रोग्याला आपण वाफारा देत असतों. डोकें तापून फार दुखत असलें तर वाफाऱ्यानें तें पुष्कळ वेळां बरें होतें. संधिवातानें सांधे धरले व रोग्याला ताबडतोब हुषारी आणावयाची असली तर वाफारा घेऊन थंड पाण्यानें आंघोळ केली व मोकळ्या हवेंत निजलें तर पुष्कळ वेळां ताबडतोब झोंप येते. वाफेच्या ऐवजीं गरम पाण्याचाही उपयोग होऊं शकतो, म्हणून वाफ व गरम पाणी यांत फारसा भेद मानण्याचें कारण नाहीं. पोटांत फार दुखत असलें तर पोट गरम पाण्यानें शेकलें म्हणजे बरें वाटतें. बद्धकोष्ठाचा विकार असेल तर निजते वेळीं किंवा सकाळीं उठल्यावर गरम पाणी प्यावें म्हणजे त्याचा चांगला परिणाम होतो. त्यायोगें शौचास साफ होतें.

गरम पाणी व वाफ यांपासून होणारे फायदे साधारणरीत्या पुष्कळांना समजतात, पण थंड पाण्याचे फायदे फारच थोड्यांच्या लक्षांत येतात.

तरीही थंड पाण्यानें जितका फायदा होतो तितका गरम पाण्यानें होत नाहीं. थंड पाण्यानें आपणांला विशेष शक्ति येते. अत्यंत अशक्त अशा माणसावरही थंड पाण्याचे उपचार करतां येतात. ताप वगैरे विकारांवर थंड पाण्यानें भिजवलेली चादर गुंडाळणें हा एक रामबाण उपाय आहे. त्याचा परिणाम फारच आश्चर्यकारकपणें अनुभवास येतो व वाटेल त्या माणसावर बिनधोकपणें हा उपचार करून पहातां येण्यासारखा आहे. शरीराच्या कोणत्याही भागांतून रक्त पडत असलें तर तेथें बर्फाच्या पाण्याची पट्टी ठेवल्यानें रक्त वहाण्याचें बंद होतें. नाकाचा घोळाणा फुटला तर डोक्यावर पुष्कळ थंड पाणी जलद मारल्यानें तावडतोब फायदा होतो.

मोठ्या उथळ पिपांत बसण्याचा–टबबाथ उपचाराचा–अनेक रोगांच्या बाबतींत फार उपयोग होतो. ताप आला असला तर पांच मिनिटेंपर्यंत हा उपचार केला तर तावडतोब ताप उतरतो. ह्या उपचारानें शौचास साफ होतें. थकलेल्या माणसाचा थकवा पार निघून जातो. मुळींच झोंप येत नसली तर मेंदू शांत होऊन झोंप येते. ज्याला पुष्कळ झोंप असेल त्याचा आळस जाऊन त्याला हुषारी वाटेल. अतिसार, हगवण, बद्धकोष्ठता, शौचास कमी होणें किंवा मुळींच न होणें हे अपचनाचे परिणाम आहेत. यावर टबबाथ उपचाराचा उत्कृष्ट परिणाम घडतो. पुष्कळ जुनी मुळ-व्याधही ह्या उपायानें व त्याबरोबरच्या आहारानें बरी होते. पुष्कळांचा संधिवात ह्या उपचारानें बरा झाला आहे. कॅन्सरसारख्या भयंकर रोगा-वरही त्याचा अतिशय उपयोग होतो असें डॉ. कुन्हे यांचें मत आहे. गर्भवती स्त्रीनें हा उपचार केला तर प्रसवकाळीं होणाऱ्या वेदना बऱ्याच कमी होतील. हा उपचार मुलें, तरुण, म्हातारे, स्त्रीपुरुष वगैरे सर्वांना करतां येतो.

ह्या पाण्याच्या एकंदर उपचारांविषयीं इतकें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, फक्त हे उपचारच केले व आहार, व्यायाम वगैरेंच्या बाबतींत काळजी घेतली नाहीं तर त्यांचा मुळींच फायदा दिसून येणार नाहीं. संधि-वात झालेल्या माणसानें कुन्हे यांचे हे उपचार केले, पण कुपथ्य केलें, मोकळी हवा घेतली नाहीं, शारीरिक व्यायाम केला नाहीं, तर नुसत्या ह्या

उपचारांनीं त्याला गुण येणार नाहीं. आरोग्याचे इतर सर्व नियम पाळीत असतांनाच फक्त पाण्याच्या उपचारांचा चांगला उपयोग होतो.

हवेचे उपचार

मनुष्य हा स्वाभाविकपणें हवेंत राहणारा प्राणी आहे. हवेशिवाय तो जिवंत राहूं शकणार नाहीं. फुप्फुसांप्रमाणें त्वचेंतील रंध्रांच्या द्वारें तो श्वासोच्छ्वास करीत असतो. पण मनुष्याची जसजशी सुधारणा होत गेली तसतसें त्याच्या त्वचेचें कार्य कमी कमी होत गेलें. अंगावर जाडजूड कपडे घालण्याला त्यानें सुरवात केल्यामुळें बाहेरची मोकळी हवा व सूर्य-प्रकाश यांचा त्वचेच्या द्वारें शिराव होईनासा झाला म्हणजे त्वचेचें श्वासोच्छ्वासाचें नैसर्गिक कार्य बंद पडत चाललें. कढत पाण्यानें आंघोळ करण्यास त्यानें प्रारंभ केल्यामुळें त्याच्या त्वचेंतील नैसर्गिक प्रतिकारशक्ति कमी झाली, त्यामुळें त्वचेचें स्वाभाविक कार्य आपोआपच थंडावलें.

बाहेरची मोकळी हवा शोषून घेणें येवढें एकच त्वचेचें कार्य नाहीं. शरीरांतील अंतर्गत अनिष्ट द्रव्यें बाहेर टाकणें, हें त्वचेचें दुसरें महत्कार्य आहे. अंगांत नाना प्रकारचे सुती, रेशमी, लोकरीचे अगर कातड्याचे गरम व हवाबंद कपडे घातल्यानें त्वचेच्या नैसर्गिक कार्याला प्रतिबंध उत्पन्न होतो आणि शरीरांतल्या अनिष्ट विषारी द्रव्यांचें निर्गमन व्हावयास पाहिजे तें होत नाहीं. शरीरांतलीं विषें तर त्वचेच्या द्वारें बाहेर पडलीं नाहींत तर तीं परत शरीरांत शोषलीं जातात. बंद कोठडींत निजणाऱ्या माणसांच्या श्वासोच्छ्वासांतील अनिष्ट द्रव्यें बाहेर जाण्याच्या ऐवजीं परत तशींच त्यांच्या श्वासोच्छ्वासांत मिसळतात. त्याप्रमाणेंच अंगांत कपडे घातल्यानें नुकसान होतें. आपल्या बागेंतील फुलझाडांवर जर आपण झांकण घालून टाकलें व त्यांना हवा व प्रकाश मिळूं दिला नाहीं तर तीं झाडें वाढत नाहींत उलट लवकरच मरून जातात, हें आपल्याला माहीत आहे. हाच न्याय मनुष्यप्राण्यालाही जशाचा तसाच लागूं पडतो, हें सांगावयास पाहिजे काय? आपल्या शरीराला जर मनुष्यानें हवा व प्रकाश यांचा स्पर्श होऊं दिला नाहीं तर त्याची स्थिति वरील फुलझाडांप्रमाणेंच होणार नाहीं काय?

वारा, पाऊस, ऊन, थंडी यांच्यापासून निवारण करण्यासाठीं मनुष्यानें अंगावर कपडे घालण्यास प्रारंभ केला, पण त्यामुळें त्याचा तात्पुरता फायदा झालेला असला तरी पुढें त्याचें नुकसानच झालें. सूर्यप्रकाश आणि हवा यांच्या अभावीं मनुष्याच्या जीवनावर अनिष्ट परिणाम झाला व त्वचेच्या द्वारें होणारें त्याच्या शरीरशुद्धीचें कार्य बंद झालें. याचा परिणाम अर्थातच मनुष्याच्या आरोग्यावर झाल्याशिवाय राहिला नाहीं. सुधारलेल्या जगांतील अनेक रोगांचें मूलकारण या परिस्थितींत सांपडतें.

डॉ. निप या प्रसिद्ध जलोपचारशास्त्रज्ञाची रोगचिकित्सा रोग्याच्या त्वचेवर अवलंबून असे. त्याच्या परीक्षेप्रमाणें रोग्याची त्वचा जर उत्तम अवस्थेंत असेल तर रोगी लवकर बरा होण्याची तो हमी देत असे. पण त्वचा जर शुष्क, निस्तेज व निर्बल झालेली त्याला आढळली, तर रोगी लवकर बरा होणार नाहीं असें तो स्पष्ट निदान करी. त्वचेच्या द्वारें शरीरांतील घाण जर योग्य प्रकारें बाहेर गेली नाहीं तर रोगपरिहार लवकर होऊं शकत नाहीं, हें तत्त्व डॉ. निप व इतर निसर्गशास्त्रज्ञ यांनीं ओळखलें होतें. म्हणून जुनाट रोगांच्या बाबतींत त्वचाशुद्धि हें एक महत्त्वाचें अंग आहे, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

प्रत्येक माणसानें सकाळीं उठल्याबरोबर आपल्या शरीराला कांहीं वेळ मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचा लाभ होईल अशा पद्धतीनें पूर्ण विवस्त्रावस्थेंत बसावें. सबंध शरीराला सूर्यप्रकाश व मोकळी हवा यांचा जास्तींत जास्त जितका लाभ होईल तितका देण्याचा प्रयत्न करावा. मोकळ्या हवेमुळें शरीरांत नवचैतन्य उत्पन्न होतें. मात्र अशा वेळीं अंगावर मुळींच कपडे असतां कामा नये, तरच शरीराला हवा व प्रकाश यांचा फायदा होईल. सकाळीं कोंवळ्या उन्हांत सूर्यस्नान करणें अतिशय हितावह होतें. मात्र दुपारचें कडक ऊन कधींही सेवन करूं नये. त्यापासून फायद्यापेक्षां तोटाच अधिक आहे.

ज्यांना निद्रानाशाचा विकार असेल त्यांनी रात्रीं निजण्यापूर्वी थोडा वेळ सबंध शरीराला मोकळी हवा लागूं दिली तर त्यांना झोंप येण्यास मदत होईल. सबंध शरीर थकून जाऊन ज्यांचीं गात्रें विगलित झालीं

आहेत अशा माणसांनीं सुद्धां रात्रींच्या वेळीं उघड्या अंगानें थोडा वेळ हवेंत बसल्यास त्यांना हुषारी वाटेल.

घरांतल्या खिडकींतून कितीही जरी मोकळी हवा आली तरी सबंध शरीराला बाहेरची मोकळी हवा लागली पाहिजे, तरच त्या हवेचा खरा फायदा आहे. घराच्या बाहेर मोकळ्या ठिकाणीं निर्वस्त्रावस्थेंत बसतां येत नसेल तर मात्र घराच्या गच्चीवर बसण्याची सोय करावी. आणि तीही सोय होत नसेल तर खोलीच्या खिडक्या मोकळ्या टाकून त्यांसमोर बसावें. घराच्या खिडकींतून कितीही हवा येत असली तरी बाहेरच्या हवेप्रमाणें ती शुद्ध, मोकळी व ताजी नसते. पण ज्यांच्या उघड्या शरीराला अगदींच हवा लागत नसेल त्यांच्या दृष्टीनें ती बरी, इतकेंच फार तर म्हणतां येईल. आतां यापुढें प्रत्येक सुधारलेल्या घराला मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचें मोकळेपणानें सेवन करण्यासाठीं बंदिस्त अशी गच्ची असली पाहिजे. हल्लीं साधारणपणें प्रत्येक नव्या घराला स्वतंत्र स्नानगृह जोडलेलें असतें, त्याचप्रमाणें यापुढें प्रत्येक घरांत सूर्यस्नानाची व्यवस्था झाली पाहिजे.

उंच टेकडीवरच्या सकाळच्या मोकळ्या हवेंत प्राणवायु, ओझोन व सूर्यप्रकाश या तिन्हीही आरोग्यपोषक गोष्टी एकत्रित मिळत असल्यामुळें सकाळीं टेकडीवर फिरण्यास जाण्याचा नित्यक्रम ठेवावा. या तिहींमध्यें उत्कृष्ट प्रकारचीं नैसर्गिक ओजोद्रव्यें असल्यामुळें शरीरांत नवचैतन्य उत्पन्न होतें. शरीरांतल्या दमलेल्या व मृतप्राय पेशींना एक प्रकारची चालना मिळते व सबंध शरीर मूर्तिमंत उत्साहानें प्रफुल्लित होऊन जातें.

उघड्या हवेंत उघड्या अंगानें किती वेळ बसावयाचें याचीही मर्यादा ठरलेली आहे. त्वचेला सूर्यकिरणांची व हवेची संवय झाली नाहीं तोंपर्यंत दहापंधरा मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ उघड्या हवेंत व उन्हांत बसूं नये. सकाळच्या प्रहरीं शरीराला गार हवा लागली तरी भिऊं नये. सुरवातीला त्वचेला अशा हवेची संवय नसते. पण पुढें संवय झाल्यावर वीस-पंचवीस मिनिटें, अर्धा तास सुद्धां सूर्यस्नान व वायुस्नान करावयास हरकत नाहीं. दुपारच्या कडक उन्हांत बसल्यानें कातडीस इजा होते, तर कधीं कधीं डोळे व मज्जातंतु यांवर वाईट परिणाम होतो. सूर्य-किरणांचा झगझगीत प्रकाश

डोळ्यांना तापदायक होतो, यासाठीं दुपारच्या उन्हांत बसावयाचें असेल तर डोळ्याला काळ्या कांचेचा थंड चष्मा लावावा व डोक्याला गार पाण्यांत भिजवलेला रुमाल गुंडाळावा. कडक उन्हापासून डोळ्याप्रमाणें मेंदूचेंही संरक्षण करणें जरूर आहे.

गार पाण्याच्या स्नानाचा आरोग्याच्या दृष्टीनें जितका फायदा होतो तितका कढत पाण्याचा होत नाहीं. गार पाण्याचा फवारा तर त्याहून अधिक चैतन्यदायी आहे. ओल्या फडक्यानें अगर स्पंजानें खसखसून अंग चोळून काढणें हाही शरीरशुद्धीचा एक मार्ग आहे. पण असें अंग पुसल्या-नंतर तावडतोब स्नान केलें पाहिजे.

वनस्पतींचें जीवन, धारण व पोषण, पाणी, हवा व सूर्यप्रकाश यांच्या-शिवाय जसें होत नाहीं त्याप्रमाणेंच मनुष्याच्या जीविताला या तिन्ही निसर्गतत्त्वांची जरूरी आहे. नैसर्गिक उपचारांमध्यें या तीन जीवनतत्त्वांना अतिशय महत्त्व आहे व जर्मनींतील सर्व निसर्गोपचार–गृहांत याच तिन्ही निसर्गतत्त्वांना प्राधान्य देण्यांत येतें.

मनुष्याच्या जीवनाला अन्न आणि पाणी यांच्यापेक्षां भरपूर ताज्या हवेची अधिक जरूरी असते. मनुष्याला अन्नाशिवाय कित्येक आठवडे राहतां येईल. पाण्याशिवाय कांहीं दिवस काढतां येतील; पण हवेशिवाय त्याला जगतांच येणार नाहीं. हवा हें मनुष्याचें नैसर्गिक रीतीनें मिळणारें अन्न आहे. हवेचें हें एवढें महत्त्व लक्षांत घेऊन मनुष्यानें नेहेमीं मोकळ्या हवेंत राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

शरीरधारणेला अत्यंत आवश्यक अशी जी हवा ती निसर्गानें इतकी मुबलक पसरून ठेवली आहे कीं, ती आपणांला बिनखर्चानें मिळूं शकते. हवेशिवाय आपलें क्षणभरहि चालत नाहीं. रक्त सर्व शरीरांत फिरून तें फुप्फुसांत येऊन शुद्ध होतें व पुन्हां शरीरांत त्याचें अभिसरण सुरू होतें. आपल्या प्रत्येक उच्छ्वासाबरोबर आपण विषारी हवा बाहेर टाकतों व श्वासाबरोबर बाहेरच्या हवेंतील प्राणवायु येऊन त्यांच्या द्वारें आपण शरीरांतील रक्त शुद्ध करतों. हा श्वासोच्छ्वास अगदीं दर क्षणीं अखंड चालूं शकतो व त्यावरच शरीराचें जीवन अवलंबून असतें.

हवा आपण फुप्फुसांच्या द्वारें घेतों इतकेंच नव्हे तर त्वचेच्या द्वारेंही कांहीं अंशीं घेत असतों. आपल्या त्वचेंत अगणित बारीक बारीक छिद्रें आहेत. त्यांच्या द्वारें आपण हवा आंत घेत असतों.

कित्येक लोकांच्या आजारीपणाचें कारण अत्यशन वगैरे अनेक कारणांबरोबर दूषित हवा हें एक आहे. कांहीं रोग नाहींसे करण्याचा एकच सोपा उपाय अत्यंत शुद्ध हवा हा आहे. क्षयरोग हें फुप्फुसें कुजूं लागण्याचें लक्षण होय. इंजिनांत खराब कोळसा भरला म्हणजे तें बिघडतें. तसेंच फुप्फुसांचें आहे. म्हणून आजकाल हवेचें महत्त्व ठाऊक असलेले डॉक्टर लोक क्षयरोग्याला पहिला खात्रीचा उपाय म्हणून पहिल्याप्रथम मोकळ्या हवेंत राहण्यास सांगतात. बाकीचे सर्व उपाय नंतरचे होत. परंतु शुद्ध हवेशिवाय कोणत्याही उपायाचा कांहीं उपयोग होत नाहीं. मिळेल तितका वेळ व मुख्यत: निजतांना मोकळी हवाच घेणें योग्य आहे. म्हणून शक्य असेल त्यानें उघडया पडवींत, गच्चीवर किंवा सज्ज्यांत निजावें. मोकळी हवा किंवा सकाळची कोरडी हवा सेवन करण्यानें दुखणें येईल असें मानणें हा केवळ भ्रम आहे. अतिशय नाजुक माणसानेंही मोकळी हवा घेतली तर त्याचा फायदाच होईल, यांत शंका नाहीं.

आरोग्यरक्षणाप्रमाणें रोगनिवारणासाठीं ही हवाही मूल्यवान् औषधी आहे. विस्तवाप्रमाणें माणसाच्या अंगाची लाहीलाही होत असली तर त्याला अगदीं उघडया शरीरानें उघडया हवेंत निजवावें म्हणजे त्याच्या तापाचें प्रमाण एकदम उतरेल. त्याची अस्वस्थता नाहींशी होऊन त्याला थंडी वाजूं लागली कीं, त्याला पांघरूण घालून निजवावें म्हणजे घाम येऊन ताप जाईल. फक्त इतकी काळजी घ्यावी कीं, हवेमुळें रोग्याला कांपरें भरणार नाहीं. रोग्याला थंडी वाजूं लागली तर तो तापानें फार हैराण झाला नाहीं असें समजावें. रोग्याला विवस्त्र अवस्थेंत उघडया हवेंत राहतां आलें नाहीं तरी त्याला मोकळ्या हवेंत पांघरूण घालून निजविण्याला तर मुळींच हरकत नाहीं. हवेचा आपल्या शरीराशीं इतका निकट संबंध आहे कीं, तिच्यांत जरा फेरफार झाला कीं, त्याचें बरें–वाईट फळ आपल्याला मिळाल्याखेरीज रहात नाहीं.

सूर्यप्रकाश

सूर्यप्रकाश हा आरोग्यकारक असून सूर्यकिरणांत उत्कृष्ट जीवनसत्त्वें व नवजीवनदायक ओजोद्रव्यें आहेत, हें तत्त्व आतां सर्वमान्य झालें आहे. सूर्यप्रकाशाचा प्राणिसृष्टीवर कसा व किती परिणाम होतो यासंबंधीं डॉ० अटाकिन्स यांनीं अनेक प्रयोग केले आहेत, त्यांवरून सूर्यकिरणांचें सामर्थ्य कळून येतें. वॉशिंग्टन येथील स्मिथ्स प्रयोगशाळेत असें दिसून आलें आहे कीं, सूर्यापासून दर मिनिटाला पृथ्वीला दर इंचागणिक४००० कॅलरी उष्णता मिळते. ही उष्णता ऋतुकालाप्रमाणें व हवामानाप्रमाणें कमीजास्त होत असते. सूर्याचीं किरणें वातावरणांतून जेव्हां पृथ्वीवर येऊं लागतात तेव्हां कांहीं विवक्षित लाटांची त्यांच्यावर क्रिया होऊन एक प्रकारची रासायनिक शक्ति निर्माण होते. तिला ओझोन म्हणतात. सकाळच्या प्रहरीं उंच डोंगरावर व पर्वताच्या शिखरावर हें ओझोन द्रव्य विपुल प्रमाणांत वातावरणांत असतें. ज्याना आरोग्य संपादन करावयाचें असेल त्यांनीं सकाळच्या प्रहरीं या ओझोनचा आस्वाद घेणें अवश्य आहे. शिवाय दिवसांतून कांहीं वेळ मनुष्यानें उघड्या हवेंत राहणें हितावह असतें. सूर्यप्रकाशांत एवढें मोठें सामर्थ्य असतें कीं, मनुष्य जर अवघीं सहा मिनिटें घराबाहेर उघड्या हवेंत राहिला तर त्याला जो फायदा होईल तो घरांत सबंध दिवस उघड्या खिडकीशीं बसूनहि होणार नाहीं. सूर्यप्रकाशाचे शरीरावर जे परिणाम होतात ते दोन प्रकारचे असतात. एक प्रकार म्हणजे ' ड ' जीवनसत्त्व आणि दुसरा म्हणजे ओझोन. सूर्यकिरणांचा सर्वसामान्य दृष्टीनें आरोग्यसंवर्धनाला जसा उपयोग आहे त्याप्रमाणें रोगनिवारणाच्या कामींही त्याची तितकीच उपयुक्तता आहे. क्षय, जखमा, व्रण, लहान मुलांची आंकडी, बालग्रह, धनुर्वात, त्वचाविकार इत्यादि अनेक विकारांवर सूर्यप्रकाशाचा रामबाण उपयोग होतो असा अनेक डॉक्टरांचा अनुभव आहे. मनुष्य जर सूर्यप्रकाशांत कांहीं वेळ बसला तर त्याच्या शरीरांतील सूक्ष्म पेशींचें उष्णतामान थोडें वाढतें व त्याचा परिणाम नवीन उत्साहशक्ति उत्पन्न होण्यांत होतो. शरीरावर सूर्यकिरणांचा जसजसा परिणाम होत जाईल तसतसें त्याच्या शरीरांतील उत्साहकेंद्रांना नवचैतन्य प्राप्त होईल.

सूर्यप्रकाश हें कोणत्याहि रोगावर रामबाण औषध आहे. सूर्यकिरणांत जीं तेजस्वी द्रव्यें आहेत त्यांमुळें अपायकारक जंतूंचा नाश होत असल्यामुळें निसर्गोपचारकांना सूर्यप्रकाशाची महती विशेषच वाटल्यास आश्चर्य नाहीं. साध्या तापापासून तों क्षयरोगापर्यंत शेंकडों लहानमोठे रोग बरे करण्याचें सामर्थ्य सूर्यकिरणांत आहे, ही गोष्ट शास्त्रज्ञांनीं सिद्ध केलेली आहे. सूर्यप्रकाशानें अंतःस्रावक ग्रंथींना व इतर अवयवांना कार्यक्षम होण्यास मदत होते. सूर्यप्रकाशामुळें मेंदू तरतरीत राहतो. सूर्यप्रकाशांतील निळे व जांभळे किरण या बाबतींत उपयोगी आहेत. आतां अलीकडे विशेष शोधाअंतीं असें सिद्ध झालें आहे कीं, सूर्यप्रकाशांत असलेल्या अल्ट्रा व्हायोलेट किरणांचा दीर्घायुष्याला उपयोग होतो. सूर्यप्रकाशाच्या अभावीं मनुष्य निरुत्साही व दुबळा बनतो. सांवलींत ज्याप्रमाणें झाड वाढत नाहीं, त्याची वाढ खुंटते, किंवा तें लवकरच्च मरून जातें, त्याप्रमाणेंच मनुष्याचें आहे. अर्थात् त्याला सूर्यप्रकाश मिळाला नाहीं तर त्याची सर्व उत्साहशक्ति संपुष्टांत येऊन तो मृतप्राय होऊन जाईल. प्रकाशाच्या योगानें त्याच्या अंगांत चैतन्य, उत्साह, नवजीवन, जोम इत्यादि गोष्टी उत्पन्न होतात. अन्नाप्रमाणेंच सूर्यप्रकाशांत जीवनसत्त्वें आहेत. या सत्त्वांच्या योगानें शरीरांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न होते. सूर्यप्रकाशापासून 'ड' जीवनसत्त्व मिळतें, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. सांवलींत बांधलेल्या गाईच्या दुधापेक्षां उन्हांत बांधलेल्या गाईच्या दुधांत 'ड' जीवनसत्त्व अधिक असतें. सूर्याच्या किरणांत जंतूंचा नाश करण्याचें सामर्थ्य असल्यामुळें त्वचारोगाच्या बाबतींत प्रखर सूर्यकिरणांचा अमोघ उपयोग होतो.

मनुष्याच्या शरीराला जितका जास्तींत जास्त उजेड, सूर्यप्रकाश व हवा मिळेल तितकें त्याचें आरोग्य सुधारण्यास अतिशय मदत होईल. कपड्यांच्या हव्यासामुळें मनुष्य जातीच्या आरोग्याचें जितकें नुकसान झालें आहे तितकें दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीनें झालें नसेल! आधुनिक शास्त्रज्ञांनीं आरोग्यावर नग्नता हें रामबाण औषध शोधून काढलें आहे. दररोज उघड्या हवेंत व सूर्यप्रकाशांत मनुष्यानें कांहीं वेळ अंगावरचे सर्व कपडे काढून पूर्ण निर्वस्त्र अवस्थेंत राहिल्यास त्याच्या शरीरांत कोणत्याही

रोगाचा प्रतिकार करण्याची शक्ति येईल. युरोप–अमेरिकेंत याच हेतूनें अनेक नग्नसंस्था स्थापन झाल्या आहेत. 'निसर्गाकडे चला' हा संदेश सर्वत्र पसरविण्यासाठीं हीं मंडळें अस्तित्वांत आलीं आहेत. जर्मनी, अमेरिका, स्वित्सर्लंड, इंग्लंड या देशांत आरोग्याच्या हेतूनें नग्नसंघ निघाले असून ते गांवाबाहेर असतात. चोहों बाजूंनीं पूर्ण बंदिस्त केलेल्या मैदानांत नग्न स्त्री–पुरुष उघड्या हवेंत खेळ खेळतात, सूर्यस्नानाचा उपभोग घेतात व मैदानाच्या मध्यभागीं असलेल्या तलावांत मनमुराद पोहतात. या नग्नसंघाचें खरें नांव 'सूर्यस्नानसंघ' असें आहे. कपडे हे अनैसर्गिक व कृत्रिम असल्यामुळें त्यांचा त्याग करून मनुष्यानें दिवसाचा कांहीं वेळ तरी निसर्गाच्या सान्निध्यांत नैसर्गिक रीतीनें घालवल्यास तो आरोग्यसंपन्न होतो, असें या सूर्यस्नानसंघाचें तत्त्वज्ञान आहे.

सूर्यस्नानाला निसर्गोपचारांचा राजा असें म्हटलें पाहिजे. कारण आतपस्नानाच्या योगानें क्षयासारखे मोठमोठे व भयंकर रोगही बरे करतां येतात. इतकेंच नव्हे तर शरीर सदैव निरोगी व ओजःसंपन्न राखावयाचें असेल तर सूर्यकिरणाइतकी दिव्यौषधि जगांत कोठें सांपडणार नाहीं. सूर्यकिरणांच्या सतत व नियमित सेवनामुळें मनुष्य दीर्घायुषी होऊं शकतो, असा सिद्धांत डॉ. ऑगस्टे रोलीअर या स्विस संशोधकानें मांडला आहे. सूर्यकिरणांचें पृथक्करण करून त्यांतील गुणधर्मांचें संशोधन करण्यांत त्यानें कित्येक वर्षें घालविलीं होतीं. अखेर १९०३ च्या सुमारास त्यानें सूर्यकिरणांचें औषधी व आरोग्यकारक महत्त्व जगाच्या निदर्शनास आणलें. आतपस्नानतत्त्वाचा आद्य प्रवर्तक म्हणून त्याचें नांव जगानें मान्य केलें आहे. त्यानें सूर्यकिरणांच्या स्नानाबद्दल पुढील उपयुक्त माहिती सांगितली आहे:—'सूर्यस्नान ही साधीसुधी गोष्ट नाहीं. जेव्हां पाहिजे तेव्हां व पाहिजे तितका वेळ उन्हांत बसतां येणार नाहीं. सूर्यस्नान जर शास्त्रोक्त पद्धतीनें केलें तरच त्याचे फायदे अनुभवास येतील. जरूरीपेक्षां जास्त वेळ सूर्यकिरणांचें सेवन केल्यास फायदा होण्याचें बाजूलाच राहील, पण उलट तोटा मात्र होईल. सूर्यस्नान हें नैसर्गिक व अगदीं सहज कोणाच्याही आटोक्यांतले असल्यामुळें प्रत्येकाला त्याचा लाभ घेतां येतो. मानसिक विकारांपासून तों तहत् कोणत्याही भयंकर शारीरिक रोगांवर सूर्यस्नानाचा

उपाय रामबाण ठरला आहे. ज्यांना त्वचारोग आहेत अगर ज्यांच्या रक्तांत दोष उत्पन्न झाले आहेत अशांना सूर्यस्नानाचा तेव्हांच फायदा दिसून येईल. मात्र सूर्यस्नान करावयाचें तें सकाळच्या उन्हांत केलें पाहिजे व पूर्ण निर्वस्त्र अवस्थेंत केलें पाहिजे, तरच त्याचा खरा उपयोग होईल.'

सूर्यकिरणांचें सामर्थ्य

सूर्याच्या किरणांत रोगनिवारणाचें व रोगप्रतिबंधाचें सामर्थ्य आहे, हें अलीकडच्या शास्त्रीय शोधांच्या द्वारें सिद्ध झालें आहे. विशेषतः स्वित्सर्लंडांतील डॉ. फिन्सन व डॉ. रोलिअर या दोघां सूर्योपचारकांच्या यशस्वी प्रयोगांमुळें व उपयुक्त अनुभवांमुळें सूर्यकिरणांत अलौकिक शक्ति आहे, हें निश्चितपणें सिद्ध झालें आहे. सर्वसामान्य आरोग्यरक्षणाच्या कामीं सूर्यप्रकाशाचा जितका उपयोग आहे तितकाच किंवा त्याहूनही जास्त उपयोग क्षयासारखे भयंकर व चिवट रोग बरे करण्याकडे आहे. शस्त्रक्रियेच्या योगानें सुद्धां ज्या शारीरिक विकृति सुधारतां येत नाहींत त्या सूर्योपचारानें नीट करतां येतात असें डॉ. रोलिअरनें साधार व सप्रयोग सिद्ध करून दाखविलें आहे. एका मुलीच्या पाठीच्या कण्यांत कांहीं विकृति उत्पन्न झाली होती व त्यांत तिला क्षयाची भावना झाली होती. तिचे सर्व विकार नाहींसे करून तिला पूर्ण निरोगी बनविण्याचें कार्य सूर्यकिरणांच्या द्वारें डॉ. रोलिअरनें केलें. एका मुलाला हाड्याक्षय झाला असल्यामुळें त्याच्या सर्व सांध्यांना विकृति आली होती. डॉ. रोलिअरनें या मुलाला आपल्या लेसिन येथील 'सूर्यप्रभामंदिरां'त कित्येक दिवस नुसत्या सूर्यकिरणांवर ठेवलें व कांहीं दिवसांच्या आंत त्या मुलानें जणूं काय पुनर्जन्मच घेतला असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. कारण सूर्योपचारानंतर तो मुलगा इतका अंतर्बाह्य बदलून गेला कीं हाच का तो पूर्वीचा क्षयी, असें कोणालाही ओळखतां येणें शक्य नव्हतें. सूर्यकिरणांचें हें सामर्थ्य अद्भुत नाहीं असें कोण म्हणेल ! कोपनहेगन येथील डॉ. फिन्सेन यांनीं डॉ. रोलिअरप्रमाणेंच १८९९ सालापासूनच सूर्यकिरणांचे प्रयोग चालविले होते. त्यांच्या प्रयोगशाळेंत निरनिराळ्या प्रकारचे रोगी येऊन गेले व बहुतेक प्रत्येकजण डॉ. फिन्सेनच्या सूर्योपचारानें बरा झालेला आहे. आपल्या अनुभवाचें सार सांगतांना ते म्हणतात कीं, मुलांच्या सर्वसामान्य वाढीच्या

दृष्टीनें सूर्यकिरणांचें जेवढें महत्त्व आहे तेवढेंच बहुजनसमाजाच्या आरोग्य-रक्षणाच्या दृष्टीनेंही आहे. आपलें अन्न आणि पाणी यांवरही सूर्यकिरणांचा हितावह परिणाम होत असतो. ज्या भाज्यांना किंवा फळांना भरपूर सूर्य-प्रकाश मिळतो त्या चांगल्या फोफावतात व त्यांत सूर्यकिरणांपासून मिळ-णारीं जीवनद्रव्यें उतरतात. जी गोष्ट फळांची व भाज्यांची तीच माणसांची. मनुष्यालाही सूर्यकिरणांच्या रूपानें जीवनसत्त्वाचा लाभ होत असतो.

मातीचे उपचार

नैसर्गिक उपचारांत हवापाण्याप्रमाणें मातीच्या उपचारांनाही स्वतंत्र स्थान आहे. पंचमहाभूतांत पृथ्वी हें जें तत्त्व आहे तेंच मातीच्या रूपानें निसर्गोपचारांत उपयोगांत आणलें जातें.

मातीचे उपचार कित्येक बाबतींत फार आश्चर्यकारक गुण देतात. आपल्या शरीरांत मृत्तिकेचा भाग मूलतत्त्वाच्या रूपानें बराच मोठा आहे, म्हणून त्यावर मातीचा परिणाम घडतो यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. मातीला सर्व लोक पवित्र मानतात. आपण स्वच्छतेकरितां जमीन मातीनें सारवतों. हात घाणेरडे झाले असले तर आपण माती लावून ते स्वच्छ करतों. पाणी स्वच्छ करण्याकरितां आपण तें मातींतून किंवा रेतींतून गाळून घेतों. इत्यादींवरून आपणाला साधारण असें अनुमान करतां येतें कीं, मातीमध्यें कित्येक उत्तम गुण असणें शक्य आहे. डॉ. कुन्हे यांनीं ज्याप्रमाणें पाण्या-विषयीं फार विचारपूर्वक व अनुभवपूर्वक अत्यंत उपयुक्त माहिती दिली आहे, त्याप्रमाणेंच जुस्ट नांवाच्या एका जर्मन शोधकानें मातीविषयीं लिहिलें आहे. मातीच्या उपचारानें असाध्य रोगही बरे होतात असें त्याचें मत आहे.

मात्र मातीच्या संबंधीं एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची कीं, उपचारासाठीं जी माती वापरावयाची ती अगदीं स्वच्छ जागेंतील व चांगली असली पाहिजे. वाटेल तिथली रस्त्यावरची माती घेण्याचा कांहीं उपयोग नाहीं, उलट ती अपायकारक असते. सर्व प्रकारच्या मातीचे गुणधर्म सारखेच दिसून येत नाहींत. काळ्या मातीपेक्षां पावसानें वाहून आलेला नदींतला तांबडा गाळ अधिक गुणकारी आहे. माती स्वच्छ जागेंतून खणून काढावी.

फार चिकट माती वापरूं नये. जरा रेताड व कमी चिकट माती सर्वोत चांगली. ती बारीक चाळणींतून चाळावी आणि मग थंड पाण्यांत भिजवावी. शरीरावर जरूर तेथें तिचा लेप लावावा अगर पातळ फडक्यांत मोटळी बांधून तिचा उपयोग करावा.

घरगुती उपचार या दृष्टीनें माती ही एक मौल्यवान् वस्तु आहे. भाजलेल्या जागीं ताबडतोब ओली माती लावल्यानें तेथील आग बंद होते व तेथें सूजही येत नाहीं. फार कडक थंडी पडली म्हणजे पुष्कळ वेळां हातपाय लाल होऊन त्यांना सूज येते. त्यावर मातीचा लेप लावल्यानें लागलींच आराम वाटतो. चावलेल्या विंचवाच्या दंशावर जितक्या ताबडतोब माती लावावी तितका त्वरित गुण येतो.

महात्मा गांधींनीं मातीच्या उपचारांचे पुढील अनुभव ग्रथित केले आहेत:—

आमांश झाला असतां ओटीपोटावर मातीचा जाड लेप दिल्यानें दोन तीन दिवसांत आमांश बंद झाला. डोकें दुखत असतां मातीचा जाड लेप डोक्यावर बांधल्यामुळें लागलींच बरें वाटलें.

डोळ्याची आग झाल्यास, डोळ्यांवरच मातीची जाड वडी ठेवली असतां आग शमते.

धक्का लागून सूज आली असली तर मातीचा थर दिल्यानें सूज नाहींशी होते व दुखणेंही थांबतें.

बद्धकोष्ठता आली असतां ओटीपोटावर मातीच्या लेपाचा चांगला गुण येतो. पोटांत दुखत असेल तर मातीचा लेप दिल्यानें बरें वाटतें. अतिसारही याच उपायानें आटोक्यांत येतो. अतिशय ताप आला असला तर ओटीपोटावर व डोक्यावर मातीचा जाड लेप दिल्यास एक दोन तासांत ताप उतरतो.

गळवें, खरूज, गजकर्ण वगैरे त्वचाविकारांवर मातीचा चांगला उपयोग होतो.

एनिमा

शरीरांत सांचलेली घाण नाहींशी करण्यासाठीं व शरीराची अंतःशुद्धि करण्यासाठीं एनिम्यासारखा दुसरा सुलभ व रामबाण उपाय नाहीं. या

उपायानें कोठ्यांत सांठलेलीं विषें बाहेर पडतात व शरीर निरोगी होण्यास अत्यंत मदत होते. अपचन, पोटांत वात धरणें, अजीर्ण, मलावरोध वगैरे कोठ्यांत बिघाड होऊन कोणत्याही प्रकारचे झालेले रोग एनिम्यामुळें निवारण होऊं शकतात. कोणत्याही रोगाच्या निवारणाची पूर्वतयारी म्हणजे लंघन व शरीरशुद्धि ही आहे. लंघनाला बाहेरचें साधन लागत नाहीं, पण शरीरशुद्धीला लागतें. एनिमा हें यांत्रिक साधन शरीरशुद्धीच्या दृष्टीनें इतकें बहुमोल आहे कीं, निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनें जरी त्याची गणना अनैसर्गिक व कृत्रिम उपचारांत होत असली तरी त्याच्या उपयुक्ततेमुळें तें सर्वमान्य झालें आहे. शरीरांतील घाण नाहींशी करण्याला केवळ रेचक अगर सारक द्रव्य उपयोगी पडत नाहीं. औषधी रेचकामुळें शरीराच्या अंतस्त्वचेवर अनेक दुष्परिणाम घडून येतात व सारक द्रव्यांचा उपयोग अगदीं तात्पुरता वरवर होतो. एनिमा हें जरी यांत्रिक साधन असलें तरी त्याच्या द्वारें पाण्याशिवाय दुसरें कांहीं शरीरांत जात नाहीं. कोठा साफ धुण्याचें एक साधन यापलीकडे एनिम्याचें अधिक कार्य नसल्यामुळें त्याबद्दल नापसंती दर्शविण्याचें मुळींच कारण नाहीं. एनिम्याची उपयुक्तता पाहूनच केवळ नाइलाज म्हणून निसर्गोपचार-शास्त्रज्ञांनीं निसर्गोपचारांत त्याचा समावेश केला आहे. एनिमा हें कांहीं औषध नाहीं किंवा रसायनही नाहीं. वास्तविक पाहिलें तर त्याची जलोपचारांतच गणना केली पाहिजे.

मलावरोधावर एक उपाय या नात्यानें किंवा शरीरशुद्धीचें एक साधन म्हणून एनिम्याचा अतिशय उपयोग आहे यांत वाद नाहीं. पण एनिम्यामुळे बद्धकोष्ठ नाहींसें होईल अशी जर समजूत असेल तर ती चुकीची आहे. कोठा साफ करण्यापलीकडे एनिम्याचा जास्त उपयोग नाहीं. पण त्याचबरोबर हेंही ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, एनिमा कितीही उपयुक्त असला तरी त्याची संवय लागणें हें अपायकारक आहे. कारण एनिमा हा शरीरशुद्धीचा कृत्रिम व यांत्रिक उपाय आहे; फक्त जरूरीच्या प्रसंगींच तो अमलांत आणला पाहिजे. तसेंच हेंही एक लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, बाजारी रेचकें, मॅग्नेशिया अगर पॅराफिन असल्या औषधी द्रव्यांपेक्षां कोठा साफ करण्यासाठीं एनिम्याइतका दुसरा परिणामकारक उपाय नाहीं. तथापि कोठ्याच्या वरचा भाग एनिम्यानें साफ होऊं शकत नसल्यामुळें एरंडेल

अगर सोनामुखीचा काढा यांचा अवश्य उपयोग केला पाहिजे. एनिम्याचा जर सर्वांत जास्त फायदा कोणत्या वेळीं होत असेल तर तो लंघनाच्या वेळीं होतो. शरीरांत नवीन अन्न येण्याचे आंत शरीरांत सांचलेली घाण काढून टाकणें हें केव्हांही युक्तच होईल. आणि ज्यावेळीं पूर्ण लंघन सुरू असतें त्यावेळीं जर दररोज एनिमा घेतला तरच त्या लंघनाचा खराखुरा उपयोग होतो. कारण एनिम्याशिवाय लंघन एका दृष्टीनें निष्फळ ठरतें. कित्येकदां आंतड्यांच्या अगदीं आंतल्या बाजूला जो मळ जाऊन बसतो तो एनिम्यानें बाहेर निघूं शकत नाहीं. तो एरंडेल व एनिमा या जोड उपायांनीं साफ धुवून जाऊं शकतो.

एनिमा कसा घ्यावा याबद्दल अनेक मतें आहेत. एनिमा घेण्याची खरी शास्त्रीय पद्धत अशी आहे–गुडघे टेकून पुढें रेलून बसावें व दोन्ही हातां-वर छातीचा भार घेऊन डोकें वळकटीवर टेकावें. या पद्धतीनें पोटांत योग्य प्रकारें पाणी जातें. पोटांत जितकें जास्त पाणी जाईल तितकें बरें. पाणी कोमट असावें व त्यांत एक सबंध लिंबू पिळावें. पोटांत पाणी घेतल्यावर कांहीं वेळ त्याच स्थितींत गुडघे टेकून बसावें व पाणी दाबून धरावें. शौचाच्या वेळीं पोट हलकें हलकें चोळल्यास फायदा होतो.

आनंदी वृत्तीचें महत्त्व

आरोग्याशीं हंसण्याचा व आनंदी वृत्तीचा अत्यंत निकट संबंध आहे. झाडांच्या, फळपुष्पांच्या किंवा भाजीपाल्याच्या वाढीसाठीं जसें सूर्यप्रका-शाचें महत्त्व आहे, तसेंच शरीराच्या वाढीला आनंदाचें व हास्याचें महत्त्व आहे. आपल्या पचनक्रियेला जबाबदार असणारीं जीं इंद्रियें आहेत त्यांना जरूर असलेला व्यायाम हंसण्यामुळेंच मिळत असतो. मनमुराद हंसण्यामुळें फुप्फुसांना जो व्यायाम मिळतो तो शरीराला अत्यंत उपयुक्त असतो. ज्याचें आयुष्य हास्य व आनंद यांनीं भरलेलें आहे, त्याला निराळ्या आरोग्यसाधनांची जरूरी नाहीं. कारण निरोगी माणूसच उत्कृष्ट प्रकारचा हास्यविनोद करूं शकतो व आपलें आयुष्य आनंदी राखूं शकतो. आनंदी स्वभावाचीं माणसें नेहमीं उत्साहभरित असतात. त्यांना कोणत्याच कामाचा कंटाळा येत नाहीं अगर केलेल्या कामाचा शीण वाटत नाहीं. हास्यामुळें

शरीर नेहमीं उत्तेजित व ताजेतवानें राहतें व मनाचाही उल्हास वाढतो. अनेक आरोग्यतज्ज्ञांचें असें म्हणणें आहे कीं, दररोज प्रत्येकजण कांहीं वेळ तरी मोकळ्या मनानें खदखदां हंसेल तर त्याला कधींही औषधाची जरूरी भासणार नाहीं. हास्य हेंच एक प्रकारचें उत्तेजक व पौष्टिक औषध आहे. जो माणूस कधींही हंसत नाहीं, तो सहवास ठेवण्याच्या लायकीचा नाहीं, असें एखादे वेळीं म्हणण्यास हरकत नाहीं. कारण त्याच्या चेहऱ्यामुळें शेजाऱ्याच्या आनंदी जीवनांत सुद्धां मिठाचा खडा पडतो. यासाठीं ज्यांच्या जीवनांत आनंद भरून राहिला आहे, किंवा जे मनमुराद हास्यविनोद करतात, असेच स्नेही सोबती निवडले पाहिजेत. दुर्मुखलेल्या माणसांचा सहवास हें जगांतलें सर्वांत मोठें दुर्दैव आहे; ज्यांना आपलें आयुष्य सुखी व समाधानी व्हावें असें वाटत असेल त्यांनीं दररोज कांहीं वेळ तरी मुक्तकंठानें मनमुराद हंसलें पाहिजे.

हस्तव्यवसाय

औषधांशिवाय व शस्त्रक्रियेशिवाय रोगनिवारणाचा एक नवा नैसर्गिक मार्ग नुकताच एका अमेरिकन डॉक्टरनें शोधून काढला आहे. या डॉक्टराचा शोध असा आहे कीं, रोग्याला अर्धांगवायु, उसण, पाठदुखी, संधिवात यांसारखे शारीरिक रोग अगर वेड, अपस्मार, उन्मादवायु, यांसारखे मानसिक विकार झाले असतील तर त्याला निरनिराळ्या प्रकारचें प्रत्यक्ष शारीरिक काम करावयाला लावावयाचें, म्हणजे हे विकार आपोआप आटोक्यांत येतात. एकाद्या रोग्याला जर गुडघ्यांत संधिवात झाला तर त्याला पायांनीं चालविण्याचें शिवणकामाचें यंत्र देऊन त्याच्याकडून पुष्कळ शिवणकाम करून घेतां येतें. यायोगें त्याच्या स्नायूंची योग्य ती चलनवलनक्रिया होते. एकाद्या रोग्यावर शस्त्रक्रिया करण्यांत आली आणि ती जखम बरीच त्रासदायक असली तर त्याचें मन कुठेंतरी गुंतवून ठेवण्यासाठीं त्याला साजेसा असा हस्तव्यवसाय देण्यांत येतो. अर्थात् हा हस्तव्यवसाय केवळ रोग्याचें मन दुसरीकडे गुंतवून ठेवण्यासाठीं व रमविण्यासाठीं असल्यामुळें त्याला धंद्याचें स्वरूप नाहीं, हें सांगावयास नकोच. हे हस्तव्यवसाय निरनिराळ्या प्रकारचे असतात. मूर्ति–चित्रें, बाहुल्या तयार करणें, लोकरीचे मोजे–गळपट्टे विणणें, सुतारकाम, शिल्पकला,

लाकडी ठोकळ्यांच्या आकृत्या बनविणें इत्यादि अनेक प्रकारचे असतात. हस्तव्यवसायांच्या द्वारें रोगनिवारण करण्याच्या या पद्धतीला 'ऑक्युपेशनल थेरपी' असें नांव आहे. ही चिकित्सापद्धत आजच नवीन अस्तित्वांत येत आहे असें नाहीं. ती ग्रीक–रोमन लोकांच्या काळींही उपयुक्त समजली जात असे. इ. स. १७२ मध्यें ग्रीक तत्त्वज्ञ गेलन यानें या पद्धतीची विशेष शिफारस केली होती. व या पद्धतीला रोगनिवारणाचा नैसर्गिक डॉक्टर असें त्यानें नांव दिलें होतें. अमेरिकेंत पेन्सिलव्हानिया, बोस्टन, सेंट लुई, फिलाडेल्फिया, न्यूयॉर्क इत्यादि प्रमुख ठिकाणीं अशीं हस्तव्यवसायाचीं इस्पितळें असून तेथें निरनिराळ्या रोगांवर विविध प्रकारचे प्रायोगिक उपचार करण्यांत येतात.

अंगमर्दन

गार पाण्याच्या उपचारांप्रमाणेंच शरीराला मर्दनाचाही उपयोग होतो. मर्दन हा एक प्रकारचा यांत्रिक उपाय असला तरी त्यायोगें शरीरांतील अशुद्धि नाहींशी होऊं शकते. मर्दनामुळें रक्ताभिसरणाला जोराची गति मिळते. त्वचेंतलीं सूक्ष्म रंध्रें खुलीं होऊन रक्त चांगल्या प्रकारें खेळूं लागतें. शरीरांतील उत्साहशक्ति उत्तेजित होते. शरीराच्या पेशींत अनिष्ट व विषारी द्रव्यें सांचलीं तर त्यांपासून शरीरांत रोग उत्पन्न होतात, हें सर्वांस माहीतच आहे. हीं अनिष्ट द्रव्यें सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांतून सांचून राहिलीं तर शरीराच्या उत्सर्गेंद्रियांचें विशेषतः त्वचेचें नेहमींचें कार्य योग्य प्रकारें होत नाहीं. हें कार्य नीटपणें चालूं करण्यासाठीं मर्दनाचा अतिशय उपयोग आहे. रक्ताचा प्रवाह जर कोठें खंडित झाला असेल तर त्वचेवर मर्दन केल्यानें तो नीटपणें चालू होतो. अशुद्ध रक्त शुद्ध करण्यासाठीं फुफ्फुसांकडे पाठविलें जातें. प्राणवायूच्या सहाय्यानें रक्ताभिसरण जोराचें होऊं लागतें. ज्या पेशींतून रक्त सांखळून राहिलें असेल त्या मोकळ्या होतात व अशा प्रकारें रुधिराभिसरणाची क्रिया चालू होते.

शरीरांतील मांसल भाग चोळल्यानें रक्ताचा प्रवाह शरीराच्या पृष्ठभागापर्यंत येऊन पोंचतो आणि शरीरांत सांचलेली घाण त्वचेच्या द्वारें बाहेर पडते.

मर्दनाशिवाय अंग दाबणें, रगडणें, चेपणें, बुक्क्या मारणें इत्यादि विविध क्रियांचाही या उपचारांत अंतर्भाव होतो.

रोगनिवारक आहार

बहुतेक रोगांची उत्पत्ति चुकीच्या व अयुक्त आहारामुळें व अत्यशनामुळें होत असते, हें तत्त्व अत्यंत महत्त्वाचें आहे. चुकीच्या आहारामुळें ज्याप्रमाणें रोगांचा उद्भव होतो, त्याप्रमाणें युक्ताहारामुळें रोगनिवारण होतें, हाही तितकाच सनातन सिद्धान्त आहे. जुनाट रोग बरे करण्याच्या कामीं जर कोणता उपाय उपयुक्त व गुणावह ठरत असेल तर युक्ताहार हा ठरतो. प्रो. शिटेंडन या नामांकित आहारशास्त्रज्ञानें म्हटल्याप्रमाणें अयुक्ताहार किंवा कदान्नसेवन हें अनेक रोगांच्या मुळाशीं असतें.

कमी प्रतीचा व चुकीचा आहार शरीराला जसा अनिष्ट असतो त्याप्रमाणेंच जरूरीपेक्षां अधिक आहार अनिष्ट आहे. वजनांत फाजील वाढ होणें, आळस, निद्रानाश, अपचन, मलावरोध हे अत्यशनाचे दुष्परिणाम आहेत. आहाराचा अतिरेक करणाऱ्या खादाड लोकांत कॅन्सरचें प्रमाण अधिक असतें. रक्ताचा दाब वाढणें, फेफरें येणें, आंतड्यावर ताण पडल्यामुळें पचनेंद्रियें दुर्बळ होणें, शरीरांत आम्ल द्रव्यांचा फाजील संचय होणें, यकृत बिघडणें हीं अधिक खाल्ल्याचीं फळें होत. ज्याला दिवसभर घाम गळेतों शरीरकष्ट करावे लागतात त्याला जरूर असणारा आहार जर गादी–तक्क्याशीं टेंकून दिवसभर बैठें काम करणारा घेऊं लागला तर तो आहार त्याला युक्त होईल काय? प्रत्येकानें आपापल्या व्यवसायानुसार आपला आहार ठरविला पाहिजे.

डॉ. जॉन हार्वे केलॉग या जगप्रसिद्ध आहारशास्त्रज्ञानें चाळीस वर्षें आहारासंबंधीं अनेक प्रयोग करून व अनुभव घेऊन एक प्रचंड ग्रंथ तयार केला आहे. या ग्रंथांत त्यानें आहाराचे निरनिराळे भाग पाडले असून त्यांतील ‘शरीरशुद्धीचा आहार’ या आहार–प्रकाराला महत्त्वाचें स्थान दिलें पाहिजे. ज्या आहारामुळें रोगाचें निर्मूलन होतें व पोषणाच्या दृष्टीनें शरीराची उपासमार होत नाहीं त्या आहाराला ‘शरीरशुद्धिकारक आहार’ असें म्हणतां येतें. या आहारांत सेल्युलोज ऊर्फ तंतुमय द्रव्यें

प्रामुख्यानें असतात. भाज्या व फळें हे या आहारांतील दोन प्रमुख भाग आहेत. **फळांचा रस व भाज्या आणि भाज्यांचें पाणी ऊर्फ कढण हा आहार कोणत्याही रोगावर उपयुक्त आहे.** विशेषतः ज्यावेळीं रोग्याला हलकें अन्न देण्याची जरूरी असते त्या वेळीं फळांचा रस व भाज्यांचें कढण या व्यतिरिक्त दुसरा कोणताही आहार गुणावह ठरत नाहीं. हा आहार नुसता शरीरपोषक नाहीं, तर रोगनिवारक आहे.

अंथरुणावर पडलेल्या आजारी माणसाला फळें देऊं नयेत, भाज्यांचें पाणी द्यावें. कारण फळांचे पौष्टिक गुणधर्म असतात. पण भाज्यांचें तसें नाहीं. भाज्यांत उत्कृष्ट प्रकारचे खनिज क्षार असल्यामुळें शरीरांतील रोग-बीजें नाहींशीं करण्याच्या कामीं भाज्यांचा जितका उपयोग होतो तितका फळांचा होत नाहीं. म्हणूनच भाज्यांची गणना 'रोगनिवारक आहारां'त करण्यांत आली आहे. दूध व फळें हा 'शरीरपोषक आहार' असल्यामुळें आजारीपणांत त्याचा उपयोग नाहीं हें उघड आहे. कागदी लिंबाचा अगर संत्र्याचा रस यांतही रोगनिवारक गुणधर्म आहेत, पण त्याहीपेक्षां भाज्यांचें कढण किंवा वाटलेल्या भाज्यांचा रस यांत अधिक आहेत.

साधारणपणें प्रत्येक जुनाट रोगांत फळें व भाज्या हा शरीरशुद्धीचा आहार अनेक प्रकारें गुणकारक ठरतो. आहारातिरेकामुळें पोटांत जेव्हां मळ सांचतो त्या वेळीं हा आहार परिणामकारक होतो. अयोग्य आहार हें जसें मलावरोधाचें मूळ कारण आहे, त्याप्रमाणें युक्ताहार हा मलावरोधावर रामबाण उपाय आहे. आहाराच्या बाबतींत शास्त्रीय दृष्टीनें यथायोग्य फरक केला तर जिव्हालौल्यामुळें उत्पन्न झालेला कोणताहि रोग आटोक्यांत येऊं शकतो. कोंडा व तंतुमय द्रव्यें हीं जर आहारांत भरपूर असतील तर मलावरोधाचें निवारण होतें. कोंडा असलेल्या अन्नाचा आहार हा मलावरोधावर प्रभावी उपाय आहे, ही गोष्ट आतां नामांकित डॉक्टरांनीं व शरीरशास्त्रज्ञांनीं एकमतानें मान्य केली आहे. गव्हांतील, तांदुळांतील किंवा इतर धान्यांतील कोंडा आंतड्यांतील घाण बाहेर काढण्याच्या दृष्टीनें फार उपयुक्त आहे. कोंड्यामुळें कोठा विशेष उद्दीपित होतो. कोंड्याप्रमाणेंच पालेभाज्यांतील तंतुमय रेषाद्रव्यामुळें आंतडीं स्वच्छ होतात व एकंदरीनें शरीरशुद्धि होते.

फलाहाराचा तर रोगनिवारणाशीं साक्षात् संबंध आहे. फळांत जीं क्षार द्रव्यें असतात तीं शरीराच्या सुस्थितीला व पोषणाला उपयुक्त असतातच, पण त्याहीपेक्षां रोगांचा प्रतिबंध किंवा प्रतिकार करण्याच्या कामीं त्यांचा विशेष उपयोग होतो. ज्या आहारांत क्षारयुक्त पदार्थ अधिक तो आहार आदर्श आहार म्हटला पाहिजे. आहारांत आम्लद्रव्यांचें प्रमाण एक पंचमांशापेक्षां अधिक असलें तर तें अनिष्ट म्हटलें पाहिजे. तांदूळ, कणिक, गहूं, सर्व प्रकारचें धान्य, डाळी, चहा, कॉफी, मांस, अंडीं हीं आम्लद्रव्यें आहेत, तर कोबी, बटाटे, मुळे हिरव्या पालेभाज्या, दूध व सर्व प्रकारचीं फळें यांचे गुणधर्म क्षारमय आहेत. म्हणून कार्यक्षमता, उत्साह-शक्ति, निरोगीपण, दीर्घायुष्य इत्यादि गोष्टी ज्याला संपादन करावयाच्या असतील त्यानें फलाहार घेतला पाहिजे.

फळांच्या बाबतींत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट कोणती असेल तर तीं पचण्यास हलकीं असतात. फळांव्यतिरिक्त इतर अन्न–पदार्थांपैकीं फारच थोडा भाग शरीरांत शोषला जातो व बाकीचा निरुपयोगी म्हणून बाहेर टाकला जातो. गहूं, डाळ, तांदूळ इत्यादि धान्यांपासून केलेले पदार्थ पचण्यास कठीण असतात, त्यामुळें आंतडीं खराब होतात. बहुतेक लोक अन्न चांगलें चावून खात नाहींत, त्यामुळें हें अर्धवट चर्वण केलेलें अन्न पचविण्यासाठीं आंतड्यांना जास्त श्रम पडतात. परंतु फळांचा बहुतेक भाग शरीराशीं लवकर एकजीव होऊं शकतो. फळें पचण्यास फार हलकीं असल्यामुळें तीं पचविण्यास आंतड्यांना फारसा त्रास पडत नाहीं, त्यामुळें तीं जास्त दिवस काम करूं शकतात.आणि म्हणूनच फलाहारावर राहणारीं माणसें जास्त दिवस जगूं शकतात.निरनिराळ्या फळांत सर्व जीवनसत्त्वें व खनिज द्रव्यें भर-पूर प्रमाणांत असल्यामुळें या द्रव्यांच्या उणीवेमुळें जे रोग उत्पन्न होण्याचा संभव असतो ते होण्याची भीति राहत नाहीं. पुष्कळशा फळांत विविध व उपयुक्त आम्ल द्रव्यें असतात.या द्रव्यांचें शरीरांत क्षार द्रव्यांत रूपांतर होतें व त्यांच्या योगानें शरीरांतील अंतर्भाग नेहमीं क्षारमय राहून प्रकृति पूर्ण निरोगी राहते. लिंबें, संत्रीं वगैरेसारख्या फळांच्या अंगीं पाचक व शरीरशुद्धिकारक गुणांबरोबर पोषक गुणधर्म असल्यामुळें त्यांच्या नित्य व नियमित सेवनानें बद्धकोष्ठता, अपचन, वगैरे आंतड्याचे रोग बरे होऊं शकतात. संत्रीं व

अंजीर या फळांत 'क' जीवनसत्त्व व कॅल्शम भरपूर प्रमाणांत असल्यामुळें दांतांचे सर्व रोग या फळांच्या सेवनामुळें नाहींसे होतात. रक्तामधील लोहाची उणीव भरून काढण्यासाठीं द्राक्षांचा विशेष उपयोग होतो. अशुद्ध रक्तामुळें उत्पन्न झालेले खरूज, नायटे वगैरेसारखे त्वचारोग बरे होण्यास केळयांची पुष्कळ मदत होते. केळीं खाण्यानें बरेचसे डोळयांचे रोगही आटोक्यांत येऊं शकतात. मलेरियाच्या तापांत डाळिंबाचा रस फारच गुणकारक आहे व ताप कमी होण्यास त्याचें बरेंच सहाय्य होतें. टॉयफॉईड तापाच्या आजारांत द्राक्षाचा रस पुष्कळ उपयोगी आहे. फळांच्या नित्य-नियामित सेवनामुळें शरीरांतील अनेक रोग औषधांशिवाय आपोआप बरे होतात.

आरोग्यासाठीं मिताहार

निरामयत्व, उत्तम प्रकारचें आरोग्य व दीर्घायुष्य या गोष्टी मनुष्याला जितक्या महत्त्वाच्या आहेत तितकी महत्त्वाची गोष्ट जगांत दुसरी कोणतीहि नाहीं. आरोग्य व दीर्घायुष्य यांचा आपल्याला अचूक लाभ व्हावा असें ज्याला वाटत असेल, त्यानें आपल्या जिभेवर पहिल्यानें बंधन घातलें पाहिजे. खाण्यापिण्यांत अगदीं चुकूनहि अत्याचार न करणें हा आरोग्य व दीर्घायुष्य यांच्या लाभाचा अगदीं अचूक मार्ग आहे. लुई कार्नेरो यानें आपल्या मिताहारावरील पुस्तकांत स्वतःचे जे अमोल अनुभव ग्रथित केले आहेत त्यांवरून या मार्गाची यथार्थता कोणालाहि प्रतीत झाल्यावांचून राहणार नाहीं.

खाल्लेल्या अन्नाचा रस झाल्यानंतर त्याचा जो मळ राहतो त्याचें शरीरांतून निःशेष उत्सर्जन झाल्यास आरोग्याचा बिघाड कधींच होत नाहीं. त्यांतला कांहीं मळ शिल्लक राहिल्यास तो तेथें आंबून कुजतो. त्याचीं मग विषारी द्रव्यें बनतात. तीं रक्तांत मिसळून त्यांचा प्रवाह दूषित करतात. शरीरांतील रक्ताचा प्रवाह असा दूषित झाला कीं, रोगाची उत्पत्ति होते. याचाच अर्थ अशुद्ध रक्त म्हणजेच रोग. यावरून मळाचे निःशेष उत्सर्जन होण्याचें महत्त्व केवढें आहे, हें लक्षांत येईल. जो अत्यशन करतो, त्याच्या कोठयांत मळाचा सांठा खूप असतो. त्याच्या कोठयांत वातहि

धरतो. आपण कितीही खाल्लें तरी जितकें अन्न पचविण्याचें कोठयाच्या अंगीं सामर्थ्य असतें, तितकेंच तो पचवितो. बाकीचें अन्न कोठयांत कुजून रोगोत्पत्तीला मात्र कारणीभूत होतें. यावरून मनुष्यानें अत्यशन न करतां मिताहार केल्यास त्याचें आरोग्य चांगलें राहील, हें निराळें सांगण्याचें कारण नाहीं.

कच्चा आहार

सरास आहार म्हणून कच्चा आहार जरी सर्वमान्य ठरला नाहीं तरी कांहीं रोगांत खास वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या त्याला फार मोठें महत्त्व प्राप्त झालें आहे. शिजविलेलें मऊ अन्न खाण्याची संवय झाल्यामुळें व कालानुसार बदललेल्या परिस्थितीमुळें आपण अन्न चांगलें चावण्याची क्रिया विसरत चाललों आहोंत. विशेषतः मोठया शहरीं जेथें घाईनें जेवून ऑफिसांत जाणारा मोठा वर्ग आहे अशा ठिकाणीं तर अन्न चांगलें चावून खाण्याची क्रिया अजीबात नाहींशी होत चालली आहे. त्यामुळें पोटाला अन्नाचें पचन करण्याचा त्रास होत असल्यानें पोटाच्या बारीकसारीक व किरकोळ रोगांचें प्रमाण निःसंशय वाढलें आहे. अशा परिस्थितींत जर आठवड्यांतून एक दोन दिवस कच्चा आहार घेण्याची प्रथा पडली तर चर्वणाची संवय पुन्हां जडल्यामुळें पोटाचे कांहीं रोग कमी होतील व शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीनें एकंदरीनें फायदाच होईल. कच्चा आहार पूर्ण चर्वण केल्याशिवाय सहजगत्या घशाखालीं उतरत नाहीं, त्यामुळें चर्वणाची संवय आपोआपच होते.

शरीरांतील वाढलेली चरबी घालविण्यासाठीं तर कच्चा आहार अतिशय अप्रतिम आहे. वाढत्या स्थूलतेबरोबर माणसाची भूक, झोंप व आळस वाढत असतो व या वाढणाऱ्या भुकेमुळें लठ्ठ माणसें पुष्कळदां खादाड झालेलीं दिसून येतात. लठ्ठ माणसांनीं जर कच्चा आहार सुरू केला तर त्यांचा खरा फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. कच्चा आहार नीट चावून खावा लागत असल्यामुळें लठ्ठ माणूस कितीही खादाड असला तरी त्याचें पोट लवकर भरतें व त्याच्या भुकेची तृप्ति होते. आहाराचें प्रमाण एकंदरीनें पुष्कळच कमी झाल्यामुळें त्याचें शरीर झडूं लागतें. मिठाचें प्रमाण देखील कमी झाल्यामुळें चरबीच्या द्वारें शरीरांत सांठलेला जलांश जास्त लघवीच्या

रूपानें बाहेर निघून जातो. लठ्ठपणावर इतर जे कृत्रिम उपचार करतात त्यापेक्षां हा कच्च्या आहाराचा प्रयोग सर्वांत परिणामकारक आहे.

कच्च्या आहारांत प्रोटीन्स ऊर्फ पौष्टिक द्रव्यें कमी असल्यामुळें मूत्रपिंडाच्या व जठराच्या व्याधींत तो उपयुक्त व हितावह ठरतो. या आहारांत सेल्युलोज ऊर्फ तंतुमय द्रव्यें व चोथा जास्त असल्यामुळें तो सारक असतो. त्याचप्रमाणें फळफळावळ व भाज्या यांतील पचन न होणारा भाग आंतड्यांतील विषारी पदार्थांना शोषून घेतो व शरीराला त्यापासून होणाऱ्या अपायांपासून शरीराचें संरक्षण करतो. कच्च्या आहाराचे हे फायदे विशेषेंकरून मूत्रपिंडाच्या रोगावर फार उपयुक्त ठरतात. बद्धकोष्ठाच्या कांहीं प्रकारांत वरील गुणामुळें कच्चा आहार हें अप्रतिम औषधच होय. त्याचप्रमाणें मधुमेह, संधिवात, इ० विकारांत देखील कच्चा आहार त्यांत कमी असलेल्या प्रोटीनमुळें व आहाराचें एकंदर प्रमाण कमी असल्यामुळें उपयुक्त ठरला आहे.

कच्च्या आहारांत मीठ वर्ज्य असल्यामुळें नैसर्गिक रीत्या खाण्याच्या पदार्थांत जितकें मीठ असेल तितकेंच शरीरांत जातें. त्यामुळें कच्च्या आहाराला निव्वळ हृदयाच्या व मूत्रपिंडांच्या रोगांतच महत्त्व प्राप्त झालें आहे. असें नसून इतर रोगांतही त्याचें तितकेंच महत्त्व आहे. शरीरांतील कोणत्याही जुनाट विकृतीवर मीठ नसलेला आहार औषधापेक्षां अधिक उपयोगी आहे, असें प्रो. मार्डनसारख्या प्रख्यात शास्त्रज्ञानें सप्रयोग ठरविलें आहे. संधिवात, त्वचारोग, दमा इत्यादि रोगांत तर कच्च्या आहारापेक्षां दुसरा कोणताही उपचार परिणामकारक नाहीं. त्याचप्रमाणें रक्तदाबाच्या विकारांत कच्च्या आहारास उपचारदृष्ट्या हल्लीं बरेंच प्राधान्य आलें आहे. यावरून असें स्पष्ट दिसून येईल कीं कच्चा आहार सार्वत्रिक आहार म्हणून सर्वमान्य झाला नाहीं तरी वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या कांहीं रोगांत तो फार गुणकारी ठरला आहे.

नैसर्गिक उपचारपद्धति

तीव्र रोगांच्या बाबतींत नैसर्गिक उपचारपद्धति पुढीलप्रमाणें थोडक्यांत सांगतां येईल:—

शुद्ध व मोकळी हवा

(१) रोग्याच्या खोलींत सतत ताजी हवा खेळत राहिली पाहिजे.

(२) पूर्ण निर्वस्त्र अवस्थेंत रोग्याच्या शरीराला मोकळी हवा व सूर्य-प्रकाश यांचा संपर्क लागला पाहिजे.

(३) रोग्याच्या सभोंवतालचें वातावरण गरम असतां कामा नये.

नैसर्गिक आहार

(१) फळें, भाज्यांच्या कोशिंबिरी व भाज्यांचें कढण हा आहार अगदीं थोड्या प्रमाणांत देणें.

(२) तहान लागेल त्या वेळीं जरूर तितकें पाणी देण्यास हरकत नाहीं. त्या पाण्यांत कागदी लिंबाचा रस घातल्यास अधिक चांगलें.

(३) तीव्र रोगाचें मान जर अधिक असलें तर कोणत्याच प्रकारचें अन्न देऊं नये. रोग्याला पूर्ण लंघन घालावें.

(४) रोग्याला जर पचनेंद्रियांचे विकार झाले असतील तर लंघन जास्तींत जास्त वाढवितां येईल तितकें वाढवावें.

(५) मात्र लंघनाची समाप्ति करतांना विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण त्याच वेळीं रोग्याला खरें जपावें लागतें.

जलोपचार

(१) ताप खूप चढल्यास कपाळावर अगर डोक्यावर गार पाण्याची पट्टी ठेवावी.

(२) बर्फ अगर कढत पाणी यांचा मुळींच उपयोग करूं नये.

(३) अंगावर गार पाण्याचे रुमाल ठेवले असल्यास त्वचेच्या द्वारें बाहेर येणारी घाण साफ करण्यासाठीं गार पाण्यानें स्नान करावें.

(४) अंगावर गार पाण्याची पट्टी किती वेळ ठेवावयाची याचा सारासार विचार केला पाहिजे.

औषधें

(१) रोग्याचा विकार दबण्यासाठी अगर त्याचा तात्पुरता परिहार करण्यासाठीं कोणत्याही प्रकारचीं विषारी औषधें अगर इंजेक्शनसारखे कृत्रिम उपचार करूं नयेत. ते सर्वथैव त्याज्य समजावेत.

(२) अगदींच जरूरी पडली तर सुंठ, लवंग, गवती चहा अगर सोनामुखी या औषधी वनस्पतींचा उपयोग करण्यास हरकत नाहीं.

यांत्रिक उपचार

(१) पाठीचा कणा, हाडें, स्नायु इत्यादिकांच्या सुस्थितीसाठीं जरूर पडेल त्या वेळीं मर्दन, मालिश, घर्षण यांचा उपयोग करावा.

आनंदी व समाधानी मन आणि आजूबाजूचें आनंददायक व सुखकारक वातावरण यामुळें रोगाचें पाऊल मागें हटण्यास पुष्कळ मदत होते. कित्येक रोग नुसत्या मनःस्वास्थ्यानें बरे होऊं शकतात.

कांहीं रोग व त्यांवरील उपचार

मलावरोध

मलावरोध हा सुधारलेल्या देशांतील लोकांमध्यें इतका प्रचलित झाला आहे व तो आरोग्याला इतका विघातक आहे कीं, सध्यांच्या सुधारणेच्या शिखरावर पोंचलेल्या जनतेचें नष्टचर्य त्यांत आहे असें म्हटल्यास हरकत नाहीं. मलावरोधामुळें आंतड्यांत मळ सांचून राहिल्यामुळें तो कुजूं लागतो व त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषें रक्तांत शोषलीं जातात. मलावरोधाच्या सौम्य प्रकारापासून सुद्धां आरोग्याची हानि होत असते ही गोष्ट पुष्कळांच्या ध्यानांत येत नाहीं.

मलावरोध आणि तत्सदृश रोग हे बहुधा आहारांतील दोष, व्यायामाचा अभाव, फाजील मानसिक श्रम इत्यादिकांपासून उत्पन्न होतात. तथापि मुख्यतः आहारातिरेक व चुकीचा आहार हें मलावरोधाचें मूळ कारण सांगतां येईल. निरोगी स्थितींत अन्न खाल्ल्यापासून त्यांतील निरुपयोगी भागाचा मल बनून त्याचें विसर्जन होण्यास चोवीस तास लागतात. पेटलेल्या कोळशान्नी खालीं जशी राख शिल्लक राहते त्याप्रमाणें अन्नाचें पचन झाल्यावर मळ शिल्लक राहतो. शरीर साफ राहण्यासाठीं कोठ्यांतील मळाचें वेळच्या वेळींच उत्सर्जन होत राहणें जरूर असतें. मळ कोठ्यांत

राहणें अत्यंत अपायकारक आहे. जर तो कांहीं काळ शरीरांत राहिला तर कुजूं लागतो व त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें रक्तांत शोषलीं जातात. ही स्थिति म्हणजे रोगाच्या उत्पत्तीची पूर्वतयारीच होय. म्हणून जर आंतड्याचें व शरीराचें आरोग्य राखावयाचें असेल तर मलोत्सर्ग नियमित झाला पाहिजे. मलावरोधानें उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें जर शरीरांत शोषलीं गेलीं तर डोकें दुखणें, मळमळणें, निद्रानाश, अस्वस्थता, निरुत्साह इत्यादि बारीकसारीक विकार ताबडतोब होऊं शकतात. हीं विषारी द्रव्यें शरीरांत जास्त प्रसृत झालीं तर दुसऱ्याही रोगांना उत्तेजन मिळतें. मलावरोधावर तात्कालिक उपाय म्हणून एरंडेल व एनिमा यांचा अतिशय उपयोग होतो.

मलावरोधाचा विकार मुख्यत्वेंकरून चुकीच्या आहारामुळें उत्पन्न होतो. तें मूलतत्त्व लक्षांत ठेवल्यास त्याचा प्रतिकार कसा करावा याचा सामान्य मनुष्यालाही विचार करतां येईल. अन्नाचा अतिरेक, कदन्न, विरुद्ध गुणधर्माच्या अन्नाचें मिश्रण इत्यादि अनेक आहारविषयक दोषांचा परिणाम बद्धकोष्ठतेंत होत असतो. हा विकार फारसा कठीण अगर कष्टसाध्य आहे अशांतला भाग नाहीं. उलट आहाराच्या बाबतींत थोडें लक्ष पुरविलें व योग्य आहार सुरू केला तर तो आटोक्यांत येऊं शकतो. चुकीच्या आहारामुळें उत्पन्न झालेल्या ह्या विकारावर कोणत्याही प्रकारच्या औषधांची जरूरी नाहीं. आहारांत योग्य तो बदल केला तर आंतड्यांची क्रिया सुव्यवस्थितपणें चालूं शकते. अन्नांत जसे पोषक गुणधर्म आहेत त्याप्रमाणेंच सारक व रेचक गुणधर्म आहेत. अलीकडच्या सुधारलेल्या काळांत आहारविषयक जागृति बरीच झाली असली तरी अन्नांचे व खाद्यपदार्थांचे नवे नवे आकर्षक प्रकार तयार होत आहेत. ते रुचीला चांगले असले तरी कोठ्याला अनिष्ट असतात. आणि याचमुळें सुधारलेल्या समाजांत मलावरोधाचें प्रमाण कल्पनातीत वाढत चाललें आहे. तरी ज्यांना या व्यथेपासून आपली सुटका करून घ्यावयाची असेल त्यांनीं पालेभाज्या व फळें हा आहार विशेषेंकरून सुरू केला पाहिजे. ज्या अन्नांत सेल्युलोज (तंतुमय व रेषामय द्रव्यें) जास्त आहेत असेंच अन्न मलावरोधांत परिणामकारक व उपयुक्त असतें. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्यांत व गाजर, कॉलीफ्लावर, कांदे,

अंजीर, टोमॅटो, गुजबेरी, घेवडा, कोबी, मुळा इत्यादिकांत सेल्युलोज पुष्कळ प्रमाणांत असल्यामुळें या पदार्थांचा आहार हाच मलावरोधावर उत्कृष्ट उपाय होय. कारण सेल्युलोज हें न पचणारें द्रव्य आहे व त्यांतील रेषा व तंतू यांमुळें आंतड्यांच्या क्रियेला व हालचालीला त्याची विशेष मदत होत असते. यामुळें सेल्युलोजयुक्त आहार मलशुद्धिकारक होय यांत शंका नाहीं.

मधुमेह

मधुमेहाचा आजकाल बराच प्रसार दिसत असला तरी तो फारसा भयंकर रोग नाहीं. शरीराची पचनक्रिया बिघडल्याचा तो एक परिणाम आहे. हा रोग उत्पन्न झाला असतां पिष्टान्नें व साखर यांची पचनक्रिया जवळजवळ थांबतेच व या द्रव्यांचा शरीरयंत्र राखण्याच्या कामीं जो उपयोग होत असतो तो होत नाहीं. शरीराची झीज भरून काढणें, शरीरांत उष्णता व उत्साहशक्ति उत्पन्न करणें इत्यादि गोष्टींच्या बाबतींत साखर व पिष्टान्नें यांचा शरीराला विशेष उपयोग होत असतो. पण मधुमेह झाल्यावर हे पदार्थ शरीराशीं एकजीव होण्याच्या ऐवजीं लघवीच्या द्वारें शरीरांतून बाहेर पडतात.

मधुमेही रोग्याच्या लघवींतच साखर असते असें नाहीं, तर त्याच्या रक्तांतही साखरेचें बरेंच प्रमाण सांपडतें. या रोग्यांनीं आपल्या आहाराच्या बाबतींत विशेष काळजी घेतली नाहीं तर त्यांच्या शरीरांत कांहीं अपायकारक आम्ल द्रव्यें तयार होतात व तीं लघवींतून बाहेर पडतात. या आम्ल द्रव्यांची उत्पत्ति जर तावडतोब थांबवितां आली नाहीं तर त्याचे परिणाम फार भयंकर होतात. त्यापासून कधीं कधीं मृत्यूही येतो. आहारांतील चरबीयुक्त व स्निग्ध द्रव्यांच्या अतिरेकामुळें हीं आम्ल द्रव्यें उत्पन्न होत असतात. यासाठीं आहाराच्या बाबतींत विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे.

मधुमेह नक्की कशामुळें होतो हें सांगतां येत नाहीं. कारण त्याचीं अनेक कारणें असतात. आपल्या पोटांतील पचनेंद्रियांजवळ ज्या दोन ग्रंथी आहेत त्यांच्यांत बिघाड झाला कीं, त्याचें पर्यवसान मधुमेहांत होतें, असें

साधारणपणें दिसून आलें आहे. व्यायाम न करतां जडान्नांचा अतिरेक करणारांमध्यें विशेषतः मधुमेह दृष्टीस पडतो. शरीरांत जास्त चरबी वाढली कीं, मधुमेहाची शक्यता उत्पन्न होते. एका चिकित्सकानें तर असे उद्गार काढले आहेत कीं, मधुमेह हें मेदोवृद्धीचें एक प्रायश्चित्तच आहे. ज्यांना ज्यांना मधुमेह असतो त्या माणसांच्या अंगांत फाजील मेद वाढलेला असतो असें साधारणपणें दिसून येईल. मधुमेह व लठ्ठपणा यांचा तसाच निकट संबंध आहे. कारण शरीराचें वजन वाढलें कीं, पोटांतल्या पॅंक्रिया नांवाच्या ग्रंथीवर ताण पडतो आणि त्या ग्रंथीच्या कार्यांत बिघाड उत्पन्न झाला कीं, मधुमेह उत्पन्न होतो. तेव्हां मधुमेहाचा रोगी जर बरा करावयाचा असेल तर पहिल्याप्रथम त्याचा मेद झडेल अशी व्यवस्था केली पाहिजे. शरीरांतला फाजील मेद एकदां कमी झाला कीं, निम्मा रोग आटोक्यांत आला असें समजण्यास हरकत नाहीं. साधारणपणें मध्यम वयाच्या प्रौढ माणसांनाच हा रोग होत असतो. तरुण स्त्रीपुरुषांना मधुमेहाची फारशी काळजी बाळगण्याचें कारण नाहीं.

मधुमेह हा रोग पुष्कळ अंशीं आनुवंशिक असतो असें दिसून आलें आहे. कांहीं घराण्यांत व कांहीं जातींत मधुमेहाचें जें प्राबल्य आढळतें त्याचें तरी हेंच खरें कारण असलें पाहिजे. विशेषतः ज्यू लोकांमध्यें मधुमेहाचा विकार वंशपरंपरा आढळून येतो.

मधुमेहाचीं लक्षणें निरनिराळ्या व्यक्तींच्या बाबतींत थोडथोडीं निराळीं दिसत असलीं तरी अतिशय लघवी हें मधुमेहाचें पहिलें व सर्वसामान्य लक्षण आहे. तहानेनें कंठशोष पडणें, कितीहि खाल्लें तरी भुकेचें शमन न होणें, अशक्तता येऊन गळल्यासारखें वाटणें हीं मधुमेहाचीं आणखी लक्षणें सांगतां येतील. मधुमेहाचा रोग वाढूं लागला म्हणजे अंगाला खाज सुटते व सबंध अंगभर गळवें होऊं लागतात. पण ह्या बाह्य लक्षणांवरून मधुमेहाची तितकीशी खात्री देतां येत नाहीं. कारण लघवी तपासून पाहिल्याशिवाय मधुमेह आहे कीं नाहीं तें सांगतां येणार नाहीं. लघवींत जर साखर पुष्कळशी आढळली तरच मधुमेह आहे असें निश्चितपणें म्हणतां येतें.

मधुमेह हा तितका भयंकर रोग नसला तरी त्याचें उच्चाटन करण्याची वेळच्या वेळींच खबरदारी घेतली पाहिजे. रोग्यानें आहाराच्या बाबतींत

योग्य काळजी घेतली नाहीं व युक्ताहार सुरू केला नाहीं तर त्याला रोग-मुक्ततेची आशा नाहीं. मधुमेहाच्या रोग्यानें पहिल्यानें सर्व प्रकारचीं धान्यें वर्ज केलीं पाहिजेत व आपल्या आहारांत भाजीपाल्याला प्रमुख स्थान दिलें पाहिजे. मधुमेहाच्या रोगांत साखर व पिष्टान्नें यांच्या पचनाची शक्ति बरीच कमी झालेली असते. त्यामुळें रोग्यानें कोणत्याही प्रकारची साखर अजीबात खातां कामा नये. मात्र फळांत असलेली साखर त्याच्या दृष्टीनें उपयुक्त असल्यामुळें त्यानें ताजीं फळें भरपूर खावयाला हरकत नाहीं. शरीरांत उत्साहशक्ति व उष्णता उत्पन्न करण्याच्या कामीं कृत्रिम साखरे-पेक्षां फलशर्करेमध्यें अधिक सामर्थ्य असतें. मधुमेही रोग्यानें जड पक्वान्नें, तळलेले, तुपाचे व तेलाचे पदार्थ हे जसे त्याज्य समजले पाहिजेत, त्याच-प्रमाणें मसालेदार व खमंग पदार्थांवरही त्यानें बहिष्कार घातला पाहिजे.

मधुमेहावर जे अनेक प्रकारचे डॉक्टरी उपाय आहेत त्यांपेक्षां निसर्गो-पचार अधिक उपयुक्त, परिणामकारक व सहजसुलभ आहे हें अवश्य सांगितलें पाहिजे. लघवींतून जाणारी साखर जर थांबवितां आली तर मधु-मेहाचा विकार पुष्कळ अंशीं आटोक्यांत आला असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. आणि त्यासाठीं लंघनासारखा दुसरा उपयुक्त उपाय नाहीं. दोन दिवस जर पूर्ण लंघन केलें तर लगेच त्याचा गुण दिसूं लागतो. कांहीं रोग्यांच्या बाबतींत जास्तींत जास्त आठ दिवस लंघन करण्याची जरूरी असते. लंघन चालू असतां रोग्यानें स्वस्थ पडून रहावयाचें असतें व पाण्याशिवाय दुसरें कांहींही तोंडांत घालावयाचें नाहीं, हा सक्त नियम त्यानें पाळाव-याचा असतो. लंघनाच्या अवधींत दररोज एनिमा घेणें हितावह असतें. लंघनानंतर लघवींतून साखर जाण्याचें बंद झालें कीं, रोग्यानें पुढें दिल्या-प्रमाणें आहार सुरू करावा. ज्या भाज्यांत शें. ५ च्यावर कार्बोहायड्रेट्स ऊर्फ पिष्ट द्रव्यें नाहींत अशाच भाज्या सुरवातीच्या आहारांत असणें जरूर आहे. त्यानंतर पुढें दिलेला चार प्रकारचा आहार क्रमाक्रमानें चालू ठेवा-वयाचा असतो. कांहीं दिवस पहिल्या प्रकारचा आहार घेतल्यावर मग दुसरा सुरू करावा. पहिल्या प्रकारांत शें. ५ इतकीं पिष्टान्नें असून दुस-ऱ्यांत शें. १०, तिसऱ्यांत १५ व चवथ्यांत २० आहेत. हे चार प्रकार येणेंप्रमाणें होत:—

(शें. ५) लेट्यूस ऊर्फ सालट, घेवडा, टोमॅटो, मुळा, कोबी, पालेभाज्या.

(शें. १०) कांदा, गाजर, सलगम, बीट, संत्रीं, मोसंबीं, अननस, कलिंगड.

(शें. १५) हिरवा वाटाणा, ओला घेवडा, आंबा, सफरचंद.

(शें. २०) बटाटा, मक्याचें कणीस, केळें, भुईमूग.

पहिल्या प्रकारचा आहार बरेच दिवस चालू ठेवूनही लघवींतली साखर कमी होण्याचें लक्षण दिसेनासें झालें तर सुरवातीप्रमाणें पुन्हां एकदां दोन तीन दिवस लंघन करावें आणि अगदीं कमी पिष्टद्रव्यें असलेला पाहिल्या प्रकारचा आहार पुन्हां चालू करावा.

सोयाबीन हे वाल मधुमेहाच्या रोग्यांना विशेष उपयुक्त आहेत, तेव्हां त्यांचाही भरपूर प्रमाणांत उपयोग केल्यास हरकत नाहीं. सोयाबीनमध्यें प्रोटीन ऊर्फ पौष्टिक द्रव्यें खूप असतात आणि सोयाबीनचा विशेष असा आहे कीं, त्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टकण व साखर हीं फारच कमी असतात. जवळजवळ नसतात असेंही म्हटल्यास चालेल. त्यामुळें मधुमेही रोग्यांच्या आहारांत सोयाबीनचा जितका समावेश होईल तितका त्याजपासून त्यांना फायदाच होईल.

रक्तक्षय

क्षय व रक्तक्षय हे रोग भयंकर असले तरी निसर्गोपचारांत ते बरे करण्याचें सामर्थ्य आहे. ॲनीमिया ऊर्फ रक्तक्षय हा मुख्यतः दूषित रक्तामुळें उत्पन्न होत असतो. मनुष्याच्या शरीरांत कोणताहि रोग उत्पन्न झाला म्हणजे पहिल्याप्रथम अशुद्ध रक्त हें त्याचें कारण आहे असें निःसंशय समजावें. प्रत्येक विकृतीच्या व रोगाच्या मुळाशीं रक्तदोष असतो हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. मनुष्याच्या रक्तांत कांहीं बिघाड झाला, रक्त उत्पन्न होण्याचें कार्य मंदावलें, रक्ताभिसरण योग्य रीतीनें होण्याचें बंद झालें, रक्तवाहिन्यांनीं आपलें काम नीट बजावण्याचें थांबविलें, कारण नसतांना भलत्याच ठिकाणाहून रक्त जाऊं लागलें व अशुद्ध रक्ताचें योग्य प्रकारें शुद्धिकरण होईनासें झालें म्हणजे रक्तक्षयासारख्या रोगाचें फांवतें

व ते शरीरांत आपला प्रवेश करून घेतात. ज्याला ह्या रोगाचा संसर्ग झाला आहे त्याचीं लक्षणें तेव्हांच ओळखतां येतात. शरीर पांढरेंफटक पडणें, ओंठ व नखें यांच्यावरची लाली नष्ट होणें व एकंदर शिथिलता व ग्लानि दिसून येणें हीं रक्तक्षयाचीं बाह्य लक्षणें होत. रक्तक्षयाच्या रोग्याला डोकें दुखल्यासारखें वाटतें, शरीर गळल्यासारखें होतें, भूक लागत नाहीं, तेलकट व तळकट पदार्थ खावेसे वाटतात, जरा श्रम झालें कीं शरीर पार थकून जातें व कोणतीहि गोष्ट उत्साहानें करावीशी वाटत नाहीं. पण अशा स्थितींतसुद्धां रोग्यानें निसर्गोपचारांवर भिस्त ठेविली व डॉक्टर–वैद्यांपासून तो दहा पावलें दूर राहिला तर तो बरा होणें शक्य असतें.

रक्तक्षयावर उपचार करणारांनीं फक्त एक ध्येय साध्य केलें म्हणजे रोग बरा झाला असें निश्चित समजावें. एकदां रक्तशुद्धि झाली व रक्त उत्पन्न करणारे पिंड योग्य काम देऊं लागले कीं, हा रोग आटोक्यांत आला. ह्या रोगावर लोहमय पौष्टिक औषधांचा कांहीं उपयोग नाहीं, इतकेंच नव्हे तर त्यायोगें अपायच होतो, हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. नैसर्गिक पद्धतीनें आहारविहार व राहणी ठेवल्यास ॲनीमिया आटोक्यांत येतो, असें डॉ. ब्लॅकमन यांचें म्हणणें आहे. लोह, क्षार, फलशर्करा व कॅल्शम हीं द्रव्यें रक्तशुद्धीला अत्यंत उपकारक असल्यानें ज्या आहारांत हीं द्रव्यें आहेत तो आहार हेंच रक्तक्षयावरील नैसर्गिक औषध होय. ताज्या भाज्या व फळें यांत हीं सर्व द्रव्यें सांपडतात. रक्तक्षयाचा रोगी जर कांहीं दिवस पूर्णपणें फळांवर राहील तर त्याचा अतिशय फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. द्राक्षें, नारिंगें, संत्रीं, सफरचंद इत्यादि ताजीं फळें भरपूर सेवन करावींत. तसेंच रोज शरीरशुद्धीसाठीं एनिमा घ्यावा. कोणत्याही प्रकारचें रेचक अगर जुलाबाचें औषध घेऊं नये. फळांच्या बाबतींत केळें अजीबात वर्ज समजावें. कारण तें बाधक आहे. फळांप्रमाणें ताज्या भाज्याही वाटेल तितक्या खाव्यात. पालेभाज्या, कांदे, गाजरें, टोमॅटो, मुळे, कोबी यांपलीकडे दुसऱ्या भाज्या खाऊं नयेत. या आहाराशिवाय सूर्यप्रकाश, मोकळी हवा, चालण्याचा व्यायाम वगैरे आरोग्यवर्धक उपचार केल्यास रक्तक्षयाचा रोगी हमखास बरा होतो.

संधिवात व हृद्रोग

आधुनिक सुधारलेली राहणी, कृत्रिम आहारविहार, धूम्रपानाचें अतिरिक्त प्रमाण, धांवपळीचें यांत्रिक जीवन, दारूसारख्या मादक द्रव्यांचें सेवन इत्यादि अनेक कारणांमुळें हृद्रोग व हृदयाचे विकार यांची वाढ झाली आहे. हृद्रोग हा अत्यंत दुर्धर व त्रासदायक विकार आहे. आनुवंशिक दोष सोडून दिले असतां आपणांला असेंच आढळून येईल कीं, लहान वयांतच हृदयाला कांहींतरी जबरदस्त विकार होतो. पुष्कळ वेळां याचें कारण संधिवात हें असतें. वयाच्या पांचव्या वर्षापासून पंधराव्या वर्षापर्यंत हा रोग होण्याचा फार संभव असतो. घशाच्या गांठी व नाकापाठीमागील ग्रंथी या सुजलेल्या असल्या म्हणजे या रोगाचें चांगलेंच फावतें. त्याचप्रमाणें एकदम उष्णता व एकदम थंडी लागणें यामुळें किंवा हवेंतील दमटपणामुळें सुद्धां हा रोग होतो. लहानपणीं संधिवाताच्या विषामुळें पुष्कळ इंद्रियांचे व्यापार बिघडतात, परंतु त्यांतल्यात्यांत हृदयाच्या क्रियेवर या विषाचा जास्त परिणाम होतो. हा संधिवात जर उग्र स्वरूपांत होत असता तर थकवा येणें, सांधे धरणें, या लक्षणांवरून तो सहज ओळखला गेला असता व मग लगेच डॉक्टराचे उपाय होऊन त्याचें विष शरीरांत भिनण्यापूर्वी व त्या विषाचा हृदयावर परिणाम होण्यापूर्वी त्याचा प्रतिकार करतां आला असता. परंतु लहानपणीं हा रोग इतक्या उग्र स्वरूपांत होत नाहीं व त्याचीं लक्षणें तितकीं स्पष्ट नसल्यामुळें त्याचें निदान लवकर करतां येत नाहीं. मुलांना चैन पडत नाहीं, तीं फिकट दिसतात, त्यांचा घसा नेहमीं दुखतो, अंग जड वाटतें. हीं वस्तुतः संधिवाताचीं लक्षणें आहेत; पण बहुतेक लोकांचा असा गैरसमज असतो कीं, मूल वाढीला लागण्याचीं हीं लक्षणें आहेत. गैरसमजामुळें या कारणाकडे दुर्लक्ष होते व संधिवातावर योग्य उपचार होत नाहींत. त्याचा परिणाम म्हणजे हृदयामध्यें कायमची विकृति होऊन बसते व पुढें कांहीं वर्षांनीं एकाद्या साध्या दुखण्यामध्यें सुद्धां हृदयाची क्रिया एकदम थांबते.

हृदयांतील महत्त्वाच्या केंद्रांत एकदां विकृति झाली म्हणजे त्या विकृतीवर बहुतेक कांहीं उपाय चालत नाहीं. एकच उपाय आहे. तो म्हणजे नियमितपणा. यामुळें हृदय एकदम थांबण्याचा संभव थोडा कमी करतां येतो.

संधिवात हा आनुवंशिक रोग आहे, हें आतां सिद्ध झालेलें आहे. पुष्कळ मुलांच्यामध्यें तो आईबापांपासून आलेला असतो. अशीं मुलें दिसावयास तरतरीत व हुषार दिसतात, परंतु त्यांची बुद्धि स्थिर नसते. त्यांना ओळखावयाची मुख्य खूण म्हणजे हवेंत फेरबदल झाला कीं, तीं आजारी पडतात. या मुलांची फारच काळजी घेतली पाहिजे. अशा मुलांच्या बाबतींत नेहमीं घसा धरणें, सांधे धरणें, अंग जड होणें, वगैरे लक्षणांची वाट पाहणें चुकीचें आहे. वर म्हटल्याप्रमाणें हीं लक्षणें संधिवात झाल्याचीं आहेत. झाल्यानंतर काळजी घेण्यापेक्षां होण्याच्या आधींच काळजी घेतल्यास त्याचा जास्त उपयोग होतो. नाहींतर संधिवातामुळें हृदयामध्यें कायमची विकृति होऊन बसते.

अशा मुलांच्या बाबतींत फारच काळजी घ्यावी लागते. त्यांना मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश भरपूर मिळूं देऊन काटक बनविणें आवश्यक असतें. एकदम उष्णता अगर एकदम थंडी त्यांना लागूं देतां कामा नये. अतिशय मानसिक व शारीरिक श्रम टाळले पाहिजेत. त्यांना फारच ममतेनें वागविलें पाहिजे. कारण अशीं मुलें बहुतेक रागीट व चिडखोर बनलेलीं असतात. त्यांच्या खाण्यामध्यें उत्कृष्ट जीवनसत्त्वें असावींत, विशेषतः 'ब' जीवनसत्त्वाचें प्रमाण अधिक असावें. त्यांच्या अन्नांत कॅल्शम व आयोडीन भरपूर पाहिजे. घशांतील गांठी वाढल्यास त्यांवर ताबडतोब इलाज करावा. नाहींतर त्या मार्गानें संधिवाताचें विष मुलांच्या शरीरांत फार लवकर भिनतें. या वयांत मुलांवर सारखी देखरेख ठेवावी व त्यांची योग्य काळजी घ्यावी. नाहीं तर एकदां कायमची विकृति होऊन बसली म्हणजे पुढें बहुतेक कांहीं उपाय चालत नाहीं, हें वर सांगितलेंच आहे. तरी पण उपाय केल्यास त्याचे दुष्परिणाम थोडेसे कमी करतां येतात.

परंतु थोडी विकृति झाली आहे म्हणून हृदयाकडे दुर्लक्ष करून भागणार नाहीं. कारण त्यामुळें रोग्याच्या स्थितीमध्यें थोडीशी सुधारणा होण्याचा जो संभव असतो तोही नाहींसा होतो. थोडासा व्यायाम हा सुद्धां विकृत हृदयाला फायदेशीर होतो. कारण स्नायूंच्या हालचालींमुळें रुधिराभिसरणाला थोडी मदत होते व त्यामुळें हृदयावरील कामाचा बोजाही थोडा कमी होतो. अतिशय श्रमाच्या खेळांवर नियंत्रण घातलें पाहिजे हें सांगावयास नकोच.

पुष्कळांचा असा समज आहे कीं, व्यायामानें हृदय बिघडतें. विकृत हृदयावर फाजील ताण पडल्यास विकृति वाढते ही गोष्ट खरी, पण व्यायामानें हृदयावर परिणाम होतो ही गोष्ट मात्र खोटी. लहानपणीं हृदयावर फाजील ताण पडणें जवळ जवळ अशक्यच आहे. लहान मुलांना कांहीं वजनें उचलावयाचीं नसतात. त्यांच्याकडून कोणी अतिश्रमाचीं कामें करवून घेत नाहींत. जबरदस्तीनें त्यांच्याकडून फाजील व्यायाम करून घेतला तर ती गोष्ट निराळी. या बाबतींत मुलांच्या नैसर्गिक आवडानिवडीवर अवलंबून राहणें श्रेयस्कर. त्यांच्यावर कुठल्याही तऱ्हेची सक्ती करूं नये. अर्थात् त्यांना वाटेल तेव्हां आणि वाटेल तितकें खाण्यापिण्याची मुभा देऊन चालावयाचें नाहीं.

उतारवयांतील हृद्रोग हा बहुतेक मूत्रपिंड नीट रीतीनें काम करीत नसल्यामुळें किंवा अति दारू पिण्यामुळें होतो. जुनाट मलावरोधामुळें सुद्धां हृदयविकार होतो. या कारणामुळें हृदयांतील स्नायूंमध्यें थलथलीतपणा येतो किंवा त्यामध्यें दोरे दोरे होतात व त्यामुळें हृदयाचें काम नीट रीतीनें चालत नाहीं. त्याचप्रमाणें शरीरांतील रक्तवाहिन्यांचा लवचीकपणा कमी होतो. रक्तवाहिन्यांचीं आवरणें जाड होतात व रक्तप्रवाहाचा मार्ग आकुंचित होतो. त्यामुळें नेहमींइतकें रक्त खेळविण्याकरितां हृदयाला नेहमींपेक्षां जास्त जोरानें रक्त बाहेर पाठवावें लागतें. त्यामुळेंही कामाचा बोजा जास्त पडून हृदय कमजोर होतें. यालाच रक्ताचा वाढता दाब असें म्हणतात.

हा दाब वाढल्यामुळें रक्तवाहिन्या जेथें ठिसूळ झालेल्या असतात तेथें आंतील दाबामुळें फुटतात व अंतःस्राव सुरू होतो. त्वचेच्या आंत हा अंतःस्राव सुरू झाल्यास वरून त्वचा हिरवीनिळी झालेली दिसते. ज्या वेळीं मेंदूमधील एकादी रक्तवाहिनी रक्ताच्या वाढलेल्या दाबामुळें फुटते त्या वेळीं मेंदूंत रक्तस्राव होतो व या दाबामुळें मेंदूंतील कांहीं भाग अचेतन होत जातो; त्यामुळें त्या भागाचा शरीरांतील ज्या भागाशीं संबंध असतो तो अगदीं संवेदनारहित होतो. यालाच पक्षघात म्हणतात. हा पक्षघात रक्ताच्या वाढलेल्या दाबामुळें म्हणजेच हृदय व रक्तवाहिन्या यांच्या बिघाडामुळें होतो. कांहीं वेळेला इन्फ्ल्युएंझासारख्या एकाद्या मोठ्या तापामुळें मेंदूतून हृदयाकडे संवेदना पोंचविणाऱ्या ज्ञानतंतूंमध्यें बिघाड होतो.

त्यामुळेंहि हृदयाची क्रिया बिघडते; परंतु विश्रांति घेतली म्हणजे पुनः सर्व गाडं पूर्ववत् सुरळीत चालू होतें.

उतारवयांत हृद्रोग होणें न होणें हें मादक पदार्थ व अनिष्ट विषें शरीरांत किती प्रमाणांत जातात यावर अवलंबून आहे. मिताहार, कोठा साफ ठेवणें, भरपूर शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश यांचा हृद्रोगावर खरा उपयोग होतो. मांसाहार व अधिक पौष्टिक द्रव्यें असलेला आहार शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीनें अत्यंत विघातक आहे. इतर अन्नद्रव्यांपेक्षां हे पदार्थ आंतड्यांत लवकर कुजूं लागतात वा ते कुजल्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें शरीरांत शोषलीं जातात. त्यामुळें हृद्रोगासारखे बहुतांशीं कष्टसाध्य रोग जडतात. हे रोग तात्कालिक कारणांमुळें उत्पन्न झालेले नसल्यामुळें त्यांच्यावर औषधापेक्षां पथ्याचीच योजना करावी लागते आणि तीच अधिक हितावह व परिणामकारक ठरते.

दमा

दमा हा विकार अत्यंत दिरंगाईचा समजला जातो व दम्याची व्यथा एकदां जडली कीं, जन्मभर त्यांतून सुटका होत नाहीं, अशी सर्वत्र समजूत आहे. पण अलीकडच्या निसर्गोपचारकांनीं ती चुकीची ठरविली आहे. दम्याच्या रोगावर अनेक औषधें निघालीं असलीं तरी उपयुक्तता व परिणाम या दृष्टीनें तीं बहुतांशीं निरर्थक ठरलीं आहेत. आतां, दम्यावर अगदीं साधा पण हटकून गुणकारी असा एक उपाय निघाला आहे. सुमारें ५० वर्षें निसर्गोपचाराचे प्रयोग करणाऱ्या गृहस्थांनीं अनेक रोग्यांवर ह्या उपचाराचा प्रयोग करून पाहिला असून त्यांत त्यांना प्रत्येक ठिकाणीं कल्पनातीत यश आलें आहे. सात दिवस कडकडीत लंघन एवढाच दम्यावरचा रामबाण व अनुभवसिद्ध उपाय आहे. या सात दिवसांत भरपूर पाणी प्यावयाचें, पण कोणत्याही प्रकारच्या अन्नाला किंवा फळाला स्पर्श करावयाचा नाहीं, इतकेंच नव्हे तर फळांचा रसही घ्यावयाचा नाहीं. या अवधींत दररोज दोनदां—सकाळीं एनिमा घेतला पाहिजे. या उपचारानें कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाहीं. तिसऱ्या दिवसापासून थोडथोडी झोंप येऊं लागते. सात दिवसांच्या लंघनाशिवाय दम्यावर दुसरा कोणताही परि-

णामकारक उपचार नाहीं. कितीही जुनाट दमा असो, या उपायानें तो बरा झालाच पाहिजे.

थंडी व पडसें

थंडी, पडसें यांसारखे शैत्यविकार वरवर दिसावयाला किरकोळ असले तरी त्यांच्यावर योग्य वेळीं परिणामकारक इलाज केला नाहीं तर त्यापासून पुढें अनेक दुष्परिणाम घडून येतात. थंडी, पडसें हे विकार हवापाणी बदलल्यामुळें होतात अशी जी समजूत आहे ती बरोबर नाहीं. आहारांत बदल झाल्यामुळें व कोठ्यांत अनिष्ट विषें सांचल्यामुळें हे विकार उद्भवतात. तेव्हां ताबडतोब युक्ताहार सुरू केला नाहीं व एनिमा घेतला नाहीं तर हे विकार बळावतात व त्याचे परिणाम कान, नाक, घसा वगैरेंवर होऊ लागतात. घसा धरणें, कानांत दडे बसणें, डोक्यांत भणभणल्यासारखा आवाज होणें हे पडशाचेंच दुष्परिणाम आहेत. घसा व कान यांना जोडणारी जी नालिका आहे ती पडशामुळें सुजली कीं, ती सूज कानापर्यंत वाढत जाते आणि त्याचें पर्यवसान ऐकूं न येण्यांत होतें. अर्थात् हें बहिरेपण तात्पुरतें असलें तरी त्याच्यावर ताबडतोब उपाय केला नाहीं तर कान कायमचे निकामी होतात. या विकारावर निराळे असे स्वतंत्र उपचार नाहींत. पडशावर जे उपचार करावयाचे तेच या बाबतींतही लागतात. उदाहरणार्थ एनिमा. दररोज एनिमा घेऊन कोठा साफ ठेवला पाहिजे. आणि दुसरें म्हणजे युक्ताहार. पिष्टयुक्त, पौष्टिक व साखरेचे पदार्थ व जडान्नें अजीबात वर्ज केलीं पाहिजेत. आणि ताजीं फळें, ताज्या फळभाज्या वगैरेंचा आहार सुरू केला पाहिजे. हा नैसर्गिक युक्ताहार कांहीं दिवस चालू ठेवला पाहिजे. कानांत दडे बसण्याच्या विकारावर पाण्याच्या उपचारांचाहि बराच उपयोग होतो. कढत पाण्याच्या पट्टीनें कान, मान व गळा यांच्या भोंवतालचा भाग शेकून काढावा; तसेंच कढत पाण्यानें बराच वेळ चुळा खुळखुळून गुळण्या कराव्यात. गुळण्या करण्यानें घशाच्या आंतील स्नायूंना व ग्रंथींना चेतना मिळून घशांत व कानाच्या आंतील बाजूस जी सूज आलेली असते ती कमी कमी होत जाते. कढत पाण्याच्या गुळण्या केल्यावर एक कप गार पाणी घेऊन त्याच्याहि गुळण्या कराव्या. या गार पाण्यांत अर्ध्या कागदी लिंबाचा रस घातल्यास

अधिक उपयुक्त होईल. याप्रमाणें युक्ताहार, एनिमा व जलोपचार या तीन उपायांनीं थंडीपडशांचे दुष्परिणाम नाहींसे होऊं शकतात.

पडसें आणि थंडी हे दोन अगदीं सामान्य विकार आहेत व प्रत्येकाला त्यांचा नेहमीं अनुभव येत असल्यामुळें ते सर्वांना पूर्णपणें टाऊक आहेत. हे विकार वाटतात तितके क्षुद्र नाहींत. पाहिली गोष्ट अशी कीं, पडसें हा विकार शरीराच्या दृष्टीनें उपयुक्त व फायदेशीर आहे. पडसें येण्यामुळें शरीरांत सांचलेली घाण नाकाच्या वाटें बाहेर निघून जाऊन शरीर साफ होतें. कोणत्या ना कोणत्या करणानें शरीरांत विषें सांचूं लागलीं किंवा प्रोटीनयुक्त द्रव्यांचा जास्त सांठा झाला म्हणजे हा विकार उत्पन्न होतो. तेव्हां शरीरांत हीं विषें व द्रव्यें कां सांठतात याचीं कारणें पुढीलप्रमाणें सांगतां येतील; (१) जरूरीपेक्षां अधिक आहार, (२) व्यायामाचा अभाव, (३) शरीरांतल्या उत्सर्जक इंद्रियांपैकीं कोठा, मूत्रपिंड, त्वचा, यांपैकीं एकाद्याची क्रिया बरोबर न होणें. आहारांत पिष्टान्नें, स्निग्ध द्रव्यें व पोषक अन्नें यांचें प्रमाण जास्त झाल्यास व जीवनसत्त्वें आणि खनिज क्षार यांचा अभाव असल्यास पडसें हटकून येतें. म्हणून ज्यांना थंडी व पडसें हे विकार झाले असतील त्यांनीं आहाराच्या बाबतींत जितकी दक्षता बाळगावी तितकी थोडीच होईल.

डोकेंदुखी

डोकेंदुखी, कपाळदुखी किंवा अर्धशिशी हे विकार वरवर दिसावयाला क्षुद्र असले तरी त्यांकडे दुर्लक्ष करतां कामा नये. अगदीं प्रारंभींच जर त्यांची काळजी घेतली नाहीं तर त्यांचे परिणाम भयंकर होतात. डोकें दुखण्याचा व डोळे बिघडण्याचा फार निकटचा संबंध आहे, हें लक्षांत ठेवणें जरूर आहे. यासाठीं डोकें दुखूं लागल्याबरोबर आपल्या शरीरयंत्रांत कोठें बिघाड झाला आहे त्याची पहिल्याप्रथम तपासणी केली पाहिजे. डोकें दुखण्याचें मुख्य कारण म्हणजे शरीरांत जें रुधिराभिसरण चाललेलें असतें तें बिघडून त्यांत इतर विषारी द्रव्यें मिसळलेलीं असतात, हें होय. अन्नपचन नीट झालें नाहीं म्हणजे शरीरांत विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होते. बद्धकोष्ठ किंवा मलावरोध या रोगानें पीडित झालेल्या माण-

साचें डोकें यामुळेंच दुखतें. शौचाला साफ न होणें व पचनक्रिया बरोबर न चालणें हीं डोकेंदुखीचीं मूळ कारणें होत. डोळ्यांवर जास्त ताण पडला म्हणजे डोकें दुखतें, हें जरी खरें असलें तरी त्याचा परिणाम तात्पुरता असतो; पण पोटांत आम्ल द्रव्यें प्रमाणाबाहेर सांचल्यानेंच मुख्यतः डोकेंदुखीचा विकार उद्भवत असतो.

या विकारावर वैद्य–डॉक्टरांच्या औषधांचा मुळींच उपयोग होत नाहीं. रोगाचें मूळ कारण शोधून काढण्याचा डॉक्टर वैद्य कधींही विचार करीत नाहींत. निसर्गोपचारक मात्र रोगांचें बीज शोधून काढून त्यावर नैसर्गिक उपाययोजना करीत असतात. त्याप्रमाणे डोकेंदुखीवर लंघन व एनिमा असे दोन जोड उपाय त्यांनीं सुचविले आहेत. इतर कोणत्याही औषधापेक्षां एनिमा केव्हांही उपयुक्त व गुणावह असतो. एनिमा व लंघन या जोड उपायांमुळें कोठा साफ होतो व शरीरांतील विषें नाहींशीं होतात. याशिवाय आरोग्यकारक युक्ताहार व मोकळ्या हवेंतील व्यायाम यांचाही अवलंब केला पाहिजे.

डोकेंदुखी हा स्वतंत्र विकार आहे अशी पुष्कळांची जी समजूत आहे ती मुळांतच चुकीची आहे. शरीराच्या अंतर्व्यवस्थेंत व मज्जातंतूंत एकंदरीनें बिघाड झाला आहे हें दर्शविण्याचें डोकेंदुखी हें पूर्वचिन्ह आहे. मलावरोध, अपचन इत्यादि विकारांचें डोकेंदुखी हें मूळ आहे आणि म्हणूनच त्याचें वेळेवर निर्मूलन केलें पाहिजे. इंग्लंडमध्यें डोकेंदुखीचा विकार इतक्या मोठ्या प्रमाणावर वाढत आहे कीं, तेथें दरवर्षी ५०० टन ॲस्पिरिन खपतें. हिंदुस्थानांतहि ॲस्पिरिनचा फैलाव झाल्यामुळें किरकोळ डोकें दुखण्यावर ॲस्पिरिन वापरलें जातें. वास्तविक पाहतां ॲस्पिरिनचा म्हणण्यासारखा उपयोग होत नाहीं आणि त्याचा सर्वांत मोठा दोष म्हणजे हृदयावर त्याचा अत्यंत अनिष्ट परिणाम होतो. ॲस्पिरिनमुळें हृदयविकार एकसारखे वाढत चालले आहेत हें स्पष्टपणें प्रत्ययास येऊं लागलें आहे. यासाठीं ॲस्पिरिन किंवा त्यासारखें औषध घेणें धोक्याचें आहे हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

डोकें दुखण्याचीं अनेक कारणें सांगतां येतील. तथापि पुढें दिलेलीं महत्त्वाचीं आहेत. (१) मलावरोध, (२) पोटांतील बिघाड, (३)

आहाराचा अतिरेक, (४) रक्ताचा वाढता दाब, (५) हृदयाचे व मूत्रपिंडाचे विकार, (६) थंडीपडसें, इत्यादि अनेक कारणांमुळें डोकेंदुखीची व्यथा उत्पन्न होते व अमुक नक्की कारण कोणतें हें कळल्याशिवाय उपाययोजना करतां येत नाहीं. बाजारी औषधें घेऊन अगर वरवर कृत्रिम उपचार करून कांहीं काळ बरें वाटलें तरी त्या औषधांचा व उपचारांचा तात्पुरता परिणाम नाहींसा झाल्यावर पुन्हां डोकेंदुखी सुरू होते. यासाठीं पहिल्याप्रथम शरीरशुद्धीकरणाची नैसर्गिक उपाययोजना केली पाहिजे. पूर्ण लंघन, एनिमा, मानसिक व शारीरिक विश्रांति हेच खरे परिणामकारक उपचार होत. कोठा स्वच्छ करणें हा प्राथमिक उपाय असला तरी तो सर्वांत महत्त्वाचा आहे, व त्यावरच सर्व शरीराची सुस्थिति अवलंबून असते. शरीरशुद्धीनंतर आहाराकडेही लक्ष पुरविलें पाहिजे. कांहीं दिवस फळें, पालेभाज्या व दूध हा आहार चालू ठेवल्यास डोकेंदुखी निःशेष बरी होईल.

मेदोवृद्धीवर उपचार

शरीरांत फाजील मेद वाढणें हें आरोग्याचें लक्षण नाहीं, उलट मेदोवृद्धि हा एक विकार आहे, हें प्रथमारंभींच लक्षांत ठेवणें जरूर आहे, मनुष्याचें शरीर अवजड झालें म्हणजे जरूर त्या शारीरिक क्रिया मंदावतात, त्याचप्रमाणें बुद्धीही थोडीबहुत मंदावते, किंचित् श्रमानेंही त्रास होतो. फाजील झोंप येऊं लागते, घाम फार येऊं लागतो आणि रात्रीं घोरणें सुरू होतें. शरीर, मेंदू, श्वासोच्छ्वास, सर्वच जड होतें. अर्थात् हे प्रकार निरनिराळ्या प्रमाणांत दिसतात. कांहीं आनुवंशिक विकार लठ्ठपणामुळें उत्पन्न होतात, तर कांहीं विकार शरीरांतील फाजील चरबीच्या प्रतिबंधामुळें लवकर बरे होत नाहींत. रोगनिवारणाच्या बाबतींत सडपातळ माणसांपेक्षां लठ्ठ माणसाची प्रतिकारशक्ति पुष्कळच कमी असते. मधुमेह, संधिवात, मूत्रविकार, हृदयाचे विकार इत्यादि बाबतींत लठ्ठ माणसांच्या उपचारांत विशेषच काळजी घ्यावी लागते. पुष्कळदां लठ्ठ माणसांचा रक्तदाब वाढलेला असतो. त्यांना हृदयाचा किंवा मूत्रपिंडाचा कांहीं रोग नसल्यास या रक्तदाबापासून फारसा त्रास होत नाहीं. रोग्याचें भवितव्य पुष्कळसें हृद-

याच्या व मूत्रपिंडांच्या स्थितींवर अवलंबून असतें आणि म्हणून या गोष्टी-मुळें नेहमीं लक्ष द्यावें लागतें. मेदोवृद्धीमुळें पांथरी वाढत असते.

मेदोवृद्धीच्या बाबतींत एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयास पाहिजे कीं, मेदो-वृद्धीच्या मुळाशीं अंतःस्थ व बाह्य अशीं दोन कारणें असतात. एंडोक्राइन ग्रंथींच्या विशिष्ट क्रियेमुळें शरीरांत अनेक प्रकारचे आश्चर्यकारक फरक घडून येत असतात. कधीं कधीं शरीरांत कल्पनातीत मेद उत्पन्न होतो. लठ्ठपणाच्या या प्रकारावर अजून उपाय सांपडलेला नाहीं, पण बाह्य कारणा-मुळें उत्पन्न झालेला मेद आटोक्यांत आणतां येतो, हें सिद्ध झालें आहे.

दररोजच्या जीवनांत ज्या आहारविहाराच्या चुका होतात त्यामुळें शरी-रांत मेदाचा संचय उत्पन्न होत असतो. मेदोवृद्धीच्या बाबतींत असा एक सर्वमान्य सिद्धांत मांडावयाला हरकत नाहीं, कीं चुकीचा आहार हें मेदो-वृद्धीचें मूलकारण आहे.

लठ्ठपणा आनुवंशिक नाहीं. आहाराचा अतिरेक, चुकीचा आहार, शारीरिक हालचालींचा अभाव व आळस हीं विविध कारणें मेदोवृद्धीच्या मुळाशीं आहेत. शरीरांत एकदां मेद वाढण्यास सुरवात झाली कीं, आळ-साचें साम्राज्य हळूं हळूं वाढूं लागतें. शक्ति मंदावून चपलता नष्ट होते व मानसिक व्यापार थंडावतात. मेद वाढल्यानें सुस्ती येते, कारण श्रम करणें त्रासदायक वाटतें. मेदनाशाकरितां स्थूल मनुष्याला साधारण माणसाच्या दुप्पट श्रम करणें आवश्यक असतें, परंतु आळसामुळें ही गोष्ट शक्य होत नाहीं. त्यामुळें त्याचा मेद वाढतच जातो. स्थूल मनुष्याची इच्छाशक्ति कमी होत जाते व त्याचे मज्जातंतूही दुर्बळ होतात. कांहीं शास्त्रज्ञांचें असें म्हणणें आहे कीं, ज्यांच्या शरीरांत मेद वाढण्यास सुरवात होते त्यांच्या अन्नाचें पचन न होतां त्याचें मेदांत रूपांतर होत जातें.

शरीरांत मेदाचें प्रमाण वाढावयास सुरवात झाल्याबरोबर लागलीच त्याच्यावर उपचार केले तर हा वाढता विकार आटोक्यांत येणें सोपें जातें; नाहींतर पुढें फार त्रास होतो. कारण शरीरांत एकदां मेदोवृद्धि व्हावयाला सुरवात झाली कीं, तिचें प्रमाण एकसारखें वाढतेंच असतें. यासाठीं वेळेवर उपचार करणें फार फायदेशीर असतें.

लठ्ठपणा कमी करण्यासाठीं पुष्कळजण पुष्कळ प्रकारचे उपाय अमलात आणीत असतात. कांहींजण मालीश करून मेद घालविण्याचा प्रयत्न करतात, तर कांहींजण जुलाबाचीं औषधें, जाहिरातींत दिलेलीं पोटांत घेण्याचीं व अंगाला लावण्याचीं औषधें, रबरी पट्टे वगैरे वरवरच्या साधनांचा उपयोग करून पाहतात; पण दररोजच्या खाण्यापिण्यांत जर फरक केला नाहीं तर या तांत्रिक उपचारांचा कांहीं उपयोग होत नाहीं. व्यायाम, कार्बोहायड्रेट्स् ऊर्फ पिष्टद्रव्यें नसलेले पदार्थ, फळें व भाज्या यांचा आहार हे उपाय लठ्ठपणा घालविण्यास कारणीभूत होतात. लंघन व दीर्घ उपवास यांचाही पुष्कळ उपयोग होतो; इतकेंच नव्हे तर नुसतीं फळें व पालेभाज्यांचा रस यांच्यावर राहिल्यास लवकर गुण दिसून येऊं लागतो.

आहाराप्रमाणें व्यायामाकडेही तितकेंच लक्ष पुरविलें पाहिजे. अंगांतून घाम येऊन जाईपर्यंत निरनिराळ्या प्रकारचा व्यायाम घेणें आवश्यक आहे. पांचसात मैल चालणें, धांवणें, पोहणें, कुस्ती, आसनें, नमस्कार, खेळ इत्यादि कोणत्याही प्रकारचा सोईस्कर वाटेल तो भरपूर व्यायाम घ्यावा. स्त्रियांनीं दररोज पायली दोन पायली दळण्याचा परिपाठ ठेवल्यास त्याचा त्यांना फार फायदा होईल. झडझडून व्यायाम केल्यानें शरीरांत जी उष्णता उत्पन्न होते त्यायोगें मेद जळून जातो.

व्यायामशास्त्रापेक्षां आहारशास्त्र हा फारच गहन विषय आहे. प्रत्येकाचे आवडीचे पदार्थ वेगवेगळे असल्यामुळें सर्वांना रुचेल असा योग्य आहार कोणता, हें ठरविणें पुष्कळदां कठीण जातें. मात्र गाईचें दूध, फळें व भाज्या हा आहार सर्व लोकांस मान्य होण्यास मुळींच हरकत नाहीं. पण ज्यांना हा आहार घेणें परवडत नसेल त्यांच्यासाठीं योग्य पदार्थ कोणते त्यांची माहिती देणें जरूर आहे. ज्या पदार्थांत मेद कमी करण्याचें सामर्थ्य आहे असे पदार्थ निवडून त्यांचा जर आहार सुरू केला तर त्या आहाराचा यथायोग्य उपयोग झालाच पाहिजे, असें आहारशास्त्रज्ञांचें म्हणणें आहे.

मेदोनाशक आहारांत तांदूळ, बाजरी, साखर, तूप, लोणी, गहूं व सर्व द्विदल धान्यें अजीबात वर्ज्य करावींत; हुलगे, मूग, मसूरा, अल्प प्रमाणांत खाण्यास हरकत नाहीं. भाज्यांपैकीं मात्र कोबी, टोमॅटो, काकडी, दुध्या

भोपळा, भेंडी, मुळा, नवलकोल, फुलावर, गाजर, मेथी, माठ, चाकवत, तांदुळजा, अळू वगैरेंचा भरपूर उपयोग करावा. दूध, ताक, द्राक्षें, लिंबू, मोसंत्रीं, संत्रीं, कलिंगड, पपनस, अंजीर, हे पदार्थ रोजच्या आहारांत असणें जरूर आहे. कच्च्या भाज्या व भाज्यांचें पाणी हा आहार सर्वांत अधिक हितावह होईल. त्यायोगें शौचासही साफ होईल. तुपांत किंवा तेलांत तळलेले पदार्थ सर्वथैव वावडे समजले पाहिजेत. इतके ते दुष्ट आहेत. अग्निमांद्य व अपचन होईल अशी राहणी टाळावी व अशा पदार्थांचें सेवन करूं नये. चहा, कॉफी, दारू, तंबाखू वगैरे मादक पदार्थांना शिवूं नये आणि आहाराच्या बाबतींत विशेष सांगावयाचें म्हणजे तो नेहमींपेक्षां निम्यानें कमी करावा. सुरवातीला अर्धपोटीं राहिल्यासारखें वाटलें अगर थोडी उपासमार झाली तरी हरकत नाहीं, कारण त्यायोगेंच खरें हित होणारें आहे.

त्वचारोग

त्वचा ही शरीराचा बहुतेक भाग व्यापते. शरीराचें संरक्षण करणें हें तिचें मुख्य काम आहे. बाहेरून येणाऱ्या रोगरूपी शत्रूस तिला प्रथम तोंड देण्यास तयार व्हावें लागतें, म्हणून शरीराच्या कातडीची काळजी घेणें किती महत्त्वाचें आहे याची कल्पना येईल. त्वचेचीं आणखी दोन महत्त्वाचीं कामें म्हणजे शरीरांत तयार होणारे टाकाऊ पदार्थ घामाच्या द्वारें बाहेर फेकून देणें व शरीराची उष्णता कायम राखणें, हीं होत. आपण जर आपल्या आहाराची योग्य काळजी घेतली नाहीं तर त्वचा-रोग उद्भवतात. अन्नाच्या अतिसेवनानें व चुकीच्या आहारानें सुद्धां बरेच त्वचारोग उत्पन्न होतात, हें तुरुंगांतील कैदी, बोटीवरील खलाशी, रस्त्यांतील भिकारी इत्यादि उदाहरणांवरून लक्षांत येईल. कदान्नाच्या सेवनामुळें त्वचेची प्रतिबंधक शक्ति कमी होते. अतिसेवनामुळें कोठा बिघडतो व त्याचा विषासारखा परिणाम होऊन त्वचारोग उद्भवूं शकतात. आपली कांतडी नेहमींच बाहेरील जंतूंचा नाश करण्यास सुलभ असते. कातडीवर पुष्कळ तऱ्हेचे जंतु राहूं शकतात व जोंपर्यंत त्यांचा त्वचेंत शिरकाव होऊं शकत नाहीं तोंपर्यंत त्यांचा कातडीवर कसलाच परिणाम होणें अशक्य

आहे. कांहीं जंतु नेहमींच आपल्या कातडीवर असतात. पण जोंपर्यंत त्यांचा प्रतिकार करण्याची शक्ति कातडींत आहे तोंपर्यंत त्यांचा कांहीं इलाज चालत नाहीं. पण मधुमेह व इतर कांहीं बरेच दिवस टिकणाऱ्या रोगांत ही शक्ति कमी झाली कीं, ह्या जंतूंचा जोर वाढतो व मग निरनिराळ्या प्रकारचे त्वचारोग उत्पन्न होतात. यासाठीं पहिल्याप्रथम शरीरशुद्धि आणि आहारशुद्धि या मूलतत्त्वांकडे विशेष लक्ष पुरविलें पाहिजे.

त्वचारोग हा जंतूंपासून उत्पन्न होणारा रोग नाहीं, त्याचप्रमाणें तो सांसर्गिकही नाहीं. मात्र कुटुंबांतील एकाद्याला तो जडला म्हणजे इतर - नाही त्याचा थोडथोडा उपसर्ग होतो. त्याचें कारण मुख्यतः असें आहे कीं, कुटुंबांतलीं माणसें बहुतकरून एकाच प्रकारचा आहार घेतात व सर्वांची राहणी सामान्यपणें एकसारखीच असते. मात्र प्रत्येकाच्या शरीराचे गुणधर्म व प्रकृतिमान वेगवेगळें असल्यामुळें कांहींना फार लहानपणीं त्वचारोग होईल तर कांहींना मोठेपणीं तो उद्भवेल. शिवाय कित्येकांची त्वचा फार नाजुक असते. त्यामुळें त्यांच्या शरीरावर जास्त आंबट व तिखट अन्नाचा परिणाम होतो. लहान मुलांना खरूज, नायटे वगैरे जे त्वचारोग होतात त्यांचें मूळ बहुतेक चुकीच्या आहारांत असतें. तिखट अन्नामुळें लहान मुलांच्या नाजुक कातडीचा दाह होतो. मोठेपणीं त्वचारोग उत्पन्न होण्यास अनेक गोष्टी कारणीभूत होतात. प्रतिकारशक्ति जर कमी असली तर हा विकार आटोक्यांत आणणें कठीण पडतें. निद्रानाश, कामाचा फाजील ताण, वाईट अन्न व एकंदर शारीरिक अस्वास्थ्य या गोष्टी सुद्धां त्वचारोग बरा होण्याच्या आड येत असतात, हें विसरून चालणार नाहीं. दररोजच्या दररोज शरीराची स्वच्छता राखली पाहिजे हें सांगणें नकोच. पण स्वच्छतेच्या बाबतींत एक गोष्ट विशेष सांगण्यासारखी आहे कीं, जेथें खाज सुटत असेल, अगर जेथें नायट्यासारखे त्वचादोष झाले असतील त्या ठिकाणीं साबण लावण्याचें अवश्य टाळावें. साबणाच्या योगानें विकार नाहींसा होण्याचें तर बाजूलाच राहतें, उलट साबणांत असलेल्या क्षार द्रव्यामुळें मूळचे त्वचादोष आणखी वाढत जातात.

त्वचारोगाची सुरवात अंग खाजण्यापासून होते. म्हणून अंगाला कंड

सुटूं लागल्याबरोबर ताबडतोब उपचार करावयाला लागणें जरूर असतें. बाहेरून लावावयाच्या मलमांनीं एकादे वेळीं थोडाबहुत गुण दिसला किंवा औषधी पाण्याचे झरे किंवा उन्हाळीं यांचें स्नान प्रकृतीला हितावह असलें तरी त्वचारोगाचें निर्मूलन करण्याचा सर्वांत उत्तम व रामबाण उपाय म्हणजे फलाहार. दोन दिवस पूर्ण लंघन करून पुढें सुमारें एक आठवडा नुसत्या फळांवर राहण्यानें त्वचा साफ व निर्मळ होते.

इसब किंवा त्या प्रकारचे जे त्वचारोग आहेत त्यांसंबंधीं पहिल्याप्रथम एक गोष्ट ध्यानांत ठेवली पाहिजे. ती ही कीं, ते रोग बाहेरून लावण्याच्या औषधांनीं बरे होत नाहींत. रक्तांत दोष उत्पन्न झाले म्हणजे हे रोग होतात.'क्ष' किरणांचा उपयोग करूनही हे रोग बरे होत नाहींत असा अनुभव आला आहे. मात्र सूर्यकिरणांचा रक्तावर उत्तम परिणाम होत असल्यामुळें त्वचारोगांवर आतपस्नान उपयुक्त ठरतें, पण सर्वांत रामबाण उपाय म्हणजे रक्तशुद्धि. तीन दिवस केवळ फलाहारावर राहिल्यास रक्तशुद्धीला मदत होते. तीन दिवसांच्या लंघनांत दररोज एनिमा घेणें जरूर आहे. जरूर वाटल्यास मुसंब्याचा रस व संत्रीं घेतल्यास हरकत नाहीं. शरीराच्या बाह्य त्वचेकडेही लक्ष देणें आवश्यक आहे. घर्षणस्नानाचा चांगला उपयोग होतो.

रक्तदाबाचा विकार

रक्ताचा दाब (ब्लडप्रेशर) वाढल्यास फारसें भिण्याचें कारण नाहीं. कारण रक्तदाबाचा विकार हा कांहीं मोठा भयप्रद रोग नाहीं. ताप, डोकें दुखणें, निद्रानाश इत्यादिकांप्रमाणें तें एक बाह्य लक्षण आहे. शरीरयंत्रांत कांहीं तरी विकृति झाली आहे, कोठें तरी बिघाड झाला आहे हें दर्शविणारें तें एक चिन्ह आहे. रक्ताचा दाब वाढणें ही शरीरांतील एक तात्पुरती विकृति आहे व आहार–विहारांत योग्य बदल केल्यानें ती नाहींशी होऊं शकते. आणि दुसरें असें कीं, हा विकार कांहीं सगळ्यांनाच होऊं शकत नाहीं. चाळीशी उलटल्यानंतर ह्या विकाराचा प्रादुर्भाव होऊं शकतो. रक्तदाब अमुक एका कारणांमुळें वाढतो असें निश्चित सांगतां येत नाहीं. कारण त्याचीं अनेक कारणें आहेत. चुकीचा आहार व मनावर पडलेला भावनांचा असह्य ताण हीं रक्तदाबाचीं दोन महत्त्वाचीं कारणें सांगतां

येतील. कोणत्याही तऱ्हेच्या बाह्य कारणांमुळें मनावर जर दडपण पडलें तर रक्ताचा दाब एकदम वाढूं लागतो.

धमन्या आकुंचित होणें हें रक्तदाबाचें पूर्वचिन्ह आहे. रक्तवाहिन्या संकुचित होऊन दबल्या गेल्या तर रक्ताचा पुरवठा करण्यासाठीं हृदयावर जास्त ताण पडतो. आणि ही परिस्थिति म्हणजेच रक्ताचा वाढता दाब. जों जों रक्तवाहिन्या जास्त जास्त आकुंचित होत जातात तों तों रक्तदाब वाढत जातो. साधारणपणें निरोगी अवस्थेंत मोठ्या माणसाचा रक्तदाब १२० ते १४० या दरम्यान असणें इष्ट आहे. मात्र १४० च्या पुढें जर हें प्रमाण गेलें तर मग रक्ताचा दाब वाढला असें स्पष्ट म्हणावें लागतें. निरनिराळ्या व्यक्तींत हें प्रमाण निरनिराळें असतें. मनुष्याचें वय जसजसें वाढत जातें तसतसा रक्ताचा दाब वाढला तर त्याचे परिणाम घातुक झाल्या-खेरीज राहत नाहींत. हा दाब वाढूं नये म्हणून वेळच्या वेळींच योग्य ती खबरदारी घेणें जरूर आहे.

अलीकडे 'ब्लडप्रेशर' हा शब्दप्रयोग बराच सार्वत्रिक झाला आहे व साठीच्या घरांतल्या पेन्शनरांच्या संभाषणांत 'ब्लडप्रेशर' वाढल्याची तक्रार हटकून असावयाची, असा जणूं काय संकेतच पडून गेला आहे. पण ब्लडप्रेशर ऊर्फ रक्ताचा दाब वाढला म्हणजे काय होतें, तो कशानें वाढतो व त्याचा उपाय काय याची मात्र सर्वसामान्य लोकांना मुळींच माहिती नसते. रक्तदाबाची वाढ हा सामान्य विकार आहे कीं भयंकर रोग आहे याबद्दल बराच मतभेद असला तरी तो भिण्यासारखा रोग नाहीं. रक्ताचा दाब वाढणें ही शरीरांतील एक तात्पुरती विकृति आहे व आहारांत योग्य बदल केल्यानें ती नाहींशी होऊं शकते.

मनुष्य जर अत्यंत क्रोधसंतप्त झालेला असला, त्याला भयंकर मानसिक त्रास होत असला अगर त्याची चित्तवृत्ति अत्यंत अस्वस्थ झालेली असली तर रक्ताचा दाब वाढत असतो. त्याचें मन जर शांत, स्वस्थ व समाधानी असेल, क्षुल्लक गोष्टीवरून तो संताप करून घेत नसेल तर त्याच्या रक्ताचा दाब वाढणार नाहीं. आहे तितकाच राहील. रागामुळें शेंकडा पांच ते दहा टक्के हा दाब वाढूं शकतो. शहरांत राहून धांवपळीचें व धकाधकीचें आयुष्य घालविणारांच्या रक्तदाबांत बरीच वाढ होणें साहजिक आहे आणि पंधरा-

वीस वर्षें शहरांत राहिल्यानंतर रक्तवाहिन्या अधिक दबल्या जाणें शक्य आहे.

ब्लडप्रेशर ऊर्फ रक्तदाबाचा विकार साधारणपणें वयाच्या ४५ व्या वर्षापासून पुढें अनुभवास येऊं लागतो. तत्पूर्वी त्या विकाराचें अस्तित्वही नसतें असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. अमेरिकेंतल्या डॉक्टरांचा असा अनुभव आहे कीं, चाळीशीच्या पुढें दर दहा माणसांत एकाला रक्तदाबाचा विकार झालेला असतो व पन्नाशीच्या वयानंतर मृत्युमुखीं पडलेल्या लोकांच्या मृत्यूचें प्रमाण पाहिलें तर शें. २३ लोक या विकाराला बळी पडलेले असतात असें दिसून येईल.

चुकीच्या आहाराप्रमाणें धूम्रपान, मद्यपान व तशाच इतर अपायकारक व्यसनांमुळें रक्ताचा दाब वाढण्यास मदत होते. एका डॉक्टरानें आपला अनुभव सांगतांना असें म्हटलें आहे कीं, रक्ताचा दाब वाढण्याचीं जीं अनेक कारणें आहेत त्यांत चुकीचा व अयुक्त आहार हें पहिलें व महत्त्वाचें कारण आहे. आणि जोंपर्यंत रोग्यानें आपल्या आहारपद्धतींत कांहीं बदल केला नाहीं तोंपर्यंत त्याला बरें होण्याची आशा नाहीं. साखर, पिष्टान्नें व जडान्नें यांचा एकसारखा मारा ठेवल्यानें रक्ताचा दाब वाढत असतो. यासाठीं ज्याला ह्या विकारापासून मुक्त व्हावयाचें असेल त्यानें या गोष्टी अजीबात वर्ज्य केल्या पाहिजेत. तसेंच त्यानें आपलें मन शांत, स्वस्थ व समाधानी ठेवलें पाहिजे. क्षुल्लक कारणांवरून मनःक्षोभ होऊं देतां कामा नये.

वाढलेल्या रक्तदाबाचा विकार जर ताबडतोब आटोक्यांत आणावयाचा असेल तर चार दिवस किंवा एक आठवडा पूर्ण लंघन या उपायाशिवाय दुसरा रामबाण उपाय सांपडणार नाहीं. कांहीं दिवस पूर्ण लंघन केल्यावर एक आठवडा मोसंब्याच्या नुसत्या रसावर काढणें हितावह आहे. लंघन चालू असतां रक्ताचा दाब हळूं हळूं कमी होत असल्याचें दिसून येईल. लंघनाच्या बरोबर दररोज गरम पाण्याचा एनिमा घेणें इष्ट आहे.

लंघन व मोसंब्याचा रस या दोन उपायांनीं रक्तदाब कमी झाला कीं, दररोज नियमितपणें थोडथोडा व्यायाम घेण्यास सुरवात करावी. श्वासोच्छ्-

वासाचा व्यायाम घेऊन अंग ओल्या फडक्यानें किंवा स्पंजानें स्वच्छ घासून काढावें, म्हणजे त्वचेंतील सर्व रंध्रें मोकळीं होतात. या निरनिराळया उपायांनीं शरीरांतील सर्व विषें नाहींशीं होऊन रक्तदाबाच्या कारणांपैकीं एकही शिल्लक उरणार नाहीं.

लंघन संपल्यानंतर रक्ताचा दाब नेहमींइतक्या प्रमाणावर आला म्हणजे जो आहार सुरूं करावयाचा त्याबद्दल थोडी खबरदारी घेतली पाहिजे. या आहारांत पिष्टान्नें (कार्बोहायड्रेट्स्) व पौष्टिकान्नें (प्रोटीन्स) जितकीं कमी असतील तितकीं चांगलीं. ज्या पदार्थांत क्षार द्रव्यांचें बरेंच प्रमाण आहे अशा द्रव्यांचा आहारांत विशेष भरणा असावा. म्हणजे ताजीं रसाळ फळें, कोशिंबिरी, इत्यादि पदार्थ असावेत. उत्तेजक पेयें व द्रव्यें हीं सर्वतोपरी वर्ज्य करावींत. अर्थात् चहा, कॉफी इत्यादि पेयांचें नांवही घेऊं नये, हें सांगणें नकोच.

संधिवात

संधिवाताच्या विकाराचा परिणाम केवळ हातापायांचे सांधे व स्नायू एवढ्यावरच होत नाहीं, तर शरीराचा सांगाडा तयार करण्याच्या कामीं ज्या ज्या पेशींचा उपयोग झाला आहे त्यांवरही होतो. सर्वसाधारणपणें हात व पाय यांच्या बाबतींतच संधिवाताचा विकार जास्तींत जास्त आढळून येतो. संधिवाताचें मूळ त्वचेंत असतें हें पुष्कळांच्या लक्षांत येत नाहीं. रक्ताचा पुरवठा जर योग्य प्रकारें झाला नाहीं तर त्याचा परिणाम सांधे दुखण्यांत होतो. त्वचेच्या रक्तवाहिन्या जर थंडी अगर इतर कारणांमुळें संकुचित झाल्या तर त्या त्वचेखालील सांध्यांना रक्त पोंचूं शकत नाहीं. सांध्यांच्या वर मांसाचा फारच पातळ थर असल्यामुळें तेथें रक्ताचा पुरवठा नेहमींच मर्यादित असतो. हातापायांचे सांधे, कोपर, गुडघे, इत्यादिकांच्या बाबतींत हें प्रत्यक्ष दिसून येईल. अस्थींच्या सांध्यावर सूक्ष्म आवरण असतें. त्याला रक्तवाहिन्या जोडलेल्या नसल्यामुळें तेथें रक्ताचा पुरवठा होत नाहीं, तथापि दुसऱ्या प्रकारचें प्रवाही द्रव्य तेथें खेळत असतें. यामुळें ज्या प्रदेशांत थंडी जास्त असते व थंडीमुळें धमन्या आकुंचित होतात त्या प्रदेशांतच साधारणपणें संधिवाताचा विकार अधिक

प्रमाणांत आढळून येतो. उष्ण प्रदेशांत त्याचें प्रमाण बरेंच कमी असतें.

हातापायांच्या बोटांचे सांधे धरण्यापासून या विकाराला सुरुवात होते. उघड्या हवेंत निजतांना रात्रींच्या वेळीं जर हातपाय उघडे पडले तर त्याचा परिणाम हातापायांच्या सांध्यावर तेव्हांच होतो. याशिवाय दुसरें महत्त्वाचें कारण म्हणजे तंबाखू. अतिरिक्त धूम्रपानामुळें रक्ताभिसरणाच्या क्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो व हातापायांच्या टोंकांपर्यंत सहजपणें जाणारा रक्ताचा प्रवाह खंडित होतो. ज्यांना धूम्रपानाचो संवय जडलेली आहे त्यांनीं धूम्रपान सुरू केल्यावर पांच दहा मिनिटांच्या आंत त्यांच्या हातापायांचें उष्णतामान एकदम उतरलें आहे असें दिसून येईल. धूम्रपानाच्या योगानें रक्तवाहिन्यांवर दाब पडतो व त्याचा परिणाम साहजिकपणेंच रक्ताभिसरणावर होतो. निरनिराळ्या हॉस्पिटलमध्यें प्रयोग करून हा सिद्धान्त प्रस्थापित करण्यांत आला आहे.

संधिवाताच्या सुरुवातीचीं कांहींही कारणें असलीं तरी जोंपर्यंत तो प्रारंभावस्थेंत आहे तोंपर्यंत त्याच्यावर इलाज करणें फारसें अवघड नाहीं. हातापायांचीं बोटें जर सांध्यांत दुखूं लागलीं तर त्यांना रक्ताचा पुरवठा करण्यासाठीं हातपाय जोरजोरानें चोळावेत अगर शेकावेत. सर्वांत परिणामकारक उपाय म्हणजे जास्तींत जास्त सोसवेल इतक्या कढत पाण्यांत कांहीं वेळ हातपाय बुडवून ठेवल्यास व त्याच वेळीं ते थोडेसे चोळल्यास रक्ताभिसरण जोरानें सुरू होतें व लगेच आराम वाटूं लागतो. ज्यांना फक्त हातापायांचा संधिवात आहे त्यांनीं कांहीं दिवस सकाळसंध्याकाळ हे उपचार केल्यास त्यांना लवकर गुण दिसून आल्याखेरीज राहणार नाहीं. गुडघे वगैरे सांधे जर जास्त प्रमाणांत दुखत असतील तर ते दिवसांतून पांच सहा वेळ कडकडीत गरम पाण्यानें शेकून काढावेत व बाकीच्या वेळीं त्यावर गरम कपडा बांधून ठेवावा. तसेंच सांध्याची योग्य ती चलनवलन क्रिया व्हावी म्हणून चालण्याचा व्यायाम चालू ठेवणें आवश्यक असतें. थंडीच्या दिवसांत हा विकार जास्त बळावतो. तरी त्या वेळीं शक्य असल्यास हवापालट करून उष्ण हवेच्या ठिकाणीं जाऊन रहावें, म्हणजे रोग आटोक्यांत आणणें सोईचें होईल.

निमोनिया

निमोनिया हा ताप अतिशय थंडी व सूक्ष्म जंतु यांमुळें उत्पन्न होत असतो असा सर्वसामान्य समज आहे. पण अलीकडे डॉ० अलेक्सिस कॅरेल यांनीं या बाबतींत अधिक संशोधन करून असा शोध लावला आहे कीं, चुकीच्या आहारामुळें हा विकार उत्पन्न होतो. अमेरिकेंत रॉकफेलर प्रयोग-शाळेंत विविध प्रकारचे प्रयोग करून त्यांनीं हा सिद्धान्त बनविला आहे. आहारशास्त्रांतील जगप्रसिद्ध तज्ज्ञ डॉ. रॉबर्ट मॅकॅरिसन यांनाही निमो-निया व अयुक्ताहार यांचा संबंध मान्य असून ज्यांना विशिष्ट शास्त्रोक्त आहारावर ठेवण्यांत आलें त्यांना मुळींच निमोनिया झाला नाहीं असें आढळून आलें आहे. आहारांत जर विशेषेंकरून 'अ' जीवनसत्त्व अजीबात नसेल किंवा अत्यंत कमी प्रमाणांत असेल तर निमोनिया होणें शक्य असतें, इतकेंच नव्हे तर ज्या ज्या लोकांना निमोनिया झाल्याचें आढळून आलें त्यांच्या आहारांत ' अ ' जीवनसत्त्वाचा अभाव होता असें स्पष्ट दिसून आलें आहे. ज्या शरीराला 'शरीरसंरक्षक आहार' असें डॉ० केलॉग यांनीं नांव दिलें आहे तो आहार निमोनियाला जसा प्रतिबंधक आहे तसा त्याचें उच्चाटन करणाराही आहे. हा शरीरसंरक्षक आहार म्हणजे दूध, फळें व भाज्या. हे तीन प्रकारचे पदार्थ ज्यांच्या दर-रोजच्या आहारांत आहेत त्यांच्या अंगीं कोणत्याही रोगाचा प्रतिकार कर-ण्याची शक्ति येते. शरीराची प्रतिकारशक्ति वाढविली असतां कोणताही रोग आटोक्यांत आणणें बरेंचसें सुलभ होतें.

क्षयरोग

क्षयरोग हा पूर्वी अगदीं असाध्य असा भयंकर रोग समजला जात असे. पण आतां अलीकडे निरनिराळ्या संशोधकांनीं त्याच्या प्रतिकाराचे उपाय शोधून काढले आहेत. अर्थात् हे उपाय शंभर टक्के परिणामकारक नसले व त्यांच्या योगानें क्षयरोगाचें पूर्ण उच्चाटण होत नसलें तरी क्षयरोगी बरा होण्याला व त्याची आयुर्मर्यादा वाढण्याला या उपायांचा चांगलाच उपयोग होतो यांत शंका नाहीं. क्षयरोग झाल्यावर तो बरा करण्यासाठीं विश्वप्रयत्न करण्यापेक्षां तो मुळांतच होऊं न देण्यासाठीं काय खबरदारी घेणें जरूर आहे, हें प्रत्येकाला माहीत असणें अत्यंत आवश्यक आहे.

क्षयरोगाचे जंतु प्रत्येक मनुष्याच्या शरीरांत असतात, ही गोष्ट कोणाला आश्चर्याची वाटेल, पण शास्त्रीय प्रयोगांनीं ती सिद्ध झालेली आहे. पण हे क्षयरोगाचे जंतु जोरदार होण्यास लागणारी परिस्थिति जोंपर्यंत शरीरांत उत्पन्न होत नाहीं तोंपर्यंत त्यांचें कांहीं चालत नाहीं. ते अगदीं निर्जीव—मृतप्राय असतात. क्षयरोग हा सांसर्गिक रोग आहे, ही गोष्ट खरी असली तरी ज्यांच्या शरीरांत क्षयरोगाच्या जंतूंना अनुकूल परिस्थिति मिळत नाहीं त्यांना तो होण्याची भीति नाहीं. ही परिस्थिति कोणती याची प्रत्येकाला माहिती असली पाहिजे.

'थकवा येणारे शारीरिक श्रम फार करणें, श्रमानंतर पूर्ण विश्रांति न मिळणें, मानसिक अशक्तता उत्पन्न करणारी चिंता, शोक, काळजी, संताप वगैरेंसारखीं कारणें; रोजच्या अन्नांत शरीराला लागणारीं आवश्यक मूलतत्त्वें व सत्त्वपोषक द्रव्यें नसणें किंवा फारच कमी असणें; अनवश्यक व अपायकारक पदार्थांचें अतिरिक्त सेवन, दारू वगैरे मादक पदार्थांचें नित्यसेवन; अतिशय जाग्रणें, अग्निमांद्य, अपचनामुळें पचनक्रियेचा बिघाड, धातुक्षय, अतिविषयोपभोग, एकसारखीं बाळंतपणें, मलेरिया, टॉयफॉईड, निमोनिया, रोगानंतरची अशक्तता, गर्मीसारखे भयंकर रोग, सूर्यप्रकाश नसलेल्या कोंदट हवेंतील गलिच्छ राहणी, इत्यादि अनेक कारणांमुळें क्षयरोगाचे जंतु शरीरांत रुजण्यास योग्य परिस्थिति उत्पन्न होते.' गायीसारख्या जनावरांसही क्षयरोगाची बाधा होत असल्यामुळें असल्या दूषित गायींचें दूध खाण्यांत आल्यास क्षय होऊं शकतो. यासाठीं कोणतेंही दूध उकळल्याशिवाय पिणें धोक्याचें आहे. क्षयरोगाचा आपल्या शरीरांत प्रवेश होऊं नये असें ज्यांना वाटत असेल त्यांनीं आपलें शरीर अशक्त व कमकुवत होऊं न देण्याची फार खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण अशक्त शरीरांतच क्षयरोगाच्या जंतूंना अनुकूल परिस्थिति सांपडते. रोगबीज शरीरांत रुजल्यावर मग त्याचीं पाळेंमुळें खणून काढण्यासाठीं आपली सर्व शारीरिक व आर्थिक शक्ति झिजवीत बसणें, यासारखा दुसरा अप्रयोजकपणा नाहीं. यासाठीं आरोग्यकारक आहार व नियमित व्यायाम यायोगें आपली कार्यक्षमता वाढवून रोगप्रतिबंधशक्ति उत्पन्न केली पाहिजे. शरीराची अंतःशुद्धि व बाह्यशुद्धि, सूर्यस्नान, मुबलक शुद्ध हवेचें सेवन, नैसर्गिक जीवन, योग्य

विश्रांति, भरपूर झोंप, उघड्या हवेंतील व्यायाम, आणि सर्वांत मुख्य म्हणजे शरीरशुद्धिकारक युक्ताहार इत्यादि गोष्टी असतील तर क्षयरोगच काय, पण दुसरा कोणताही रोग होण्याची भीति नाहीं.

सामान्यपणें पाहिलें तर क्षयरोगाचे सूक्ष्म जंतु प्रत्येक माणसाच्या शरीरांत आढळतात आणि असें असूनही आपण निरोगी राहूं शकतों, याचें कारण आपल्याजवळ असलेली प्रतिकारशक्ति. रोगांचा प्रतिकार करण्याची शक्ति ज्याचे अंगीं असते त्याच्यावर रोगांचा हल्ला होऊं शकत नाहीं. यावरून हें आपोआपच सिद्ध होतें कीं, क्षयरोग हा अगदीं दुःसाध्य व आटोक्याबाहेरचा रोग नाहीं. जनतेची प्रतिकारशक्ति वाढविली तर ह्या रोगाचा समूळ नायनाट जरी करतां आला नाहीं तरी त्याला बराचसा आळा घालतां येणें शक्य आहे. क्षयरोगावर प्रतिबंधक उपाय योजण्याचे पूर्वी मुळांतच त्याचा बीमोड करण्याची प्रतिकारशक्ति वाढविण्याचे प्रयत्न झाले पाहिजेत. क्षयरोग हा शरीराच्या कोणत्याही भागांत उत्पन्न होऊं शकतो व त्याचें बीजकारण जंतु हें आहे. आपल्या सभोंवतालच्या हवेंत सर्व प्रकारचे असंख्य जंतु व कृमि वावरत असतात व त्यांच्या सहवासांत आपले सर्व व्यवहार चालू असतात. पण हे जंतु इतके सूक्ष्म व अतिसूक्ष्म असतात कीं, आपल्या साध्या डोळ्यांना ते दिसूं शकत नाहींत, आणि त्यांपैकीं कित्येक उपयुक्तही असतात. मात्र जे घातकी व हिंस्र असतात त्यांच्यापासूनच मानवजातीला भयंकर अपाय होत असतो. क्षयरोगाचे जंतु अशांपैकींच आहेत. कॉलरा, क्षय, इत्यादिकांनीं पछाडलेल्या रोग्यांच्या उत्सर्गांतून हे संहारक जंतु कोट्यवधि संख्येनें बाहेर पडतात. सुप्रसिद्ध जंतुशास्त्रज्ञ प्रो. कॉक यानें १८८२ सालीं क्षयजंतूंचा शोध लावला. मनुष्याच्या शरीरांत या जंतूंचा प्रवेश मुख्यत्वेंकरून तोंड व नाक यांच्या द्वारें होतो. क्षयरोगी मनुष्याच्या थुंकींतून असंख्य कृमि बाहेर पडतात व वारा आणि धूळ यांच्यामुळें त्यांचा सर्वत्र फैलाव होत जातो. हे रजःकण इतस्ततः पसरतात आणि जे लोक त्यांच्या तावडींत सांपडतील त्यांच्या श्वासोच्छ्वासाबरोबर ते शरीरांत विशेषतः फुप्फुसांत शिरतात.

क्षयरोगावर सर्वांत मुख्य व सर्वोत्कृष्ट उपाय म्हणजे निसर्गोपचार.

वैद्य डॉक्टरांच्या, काढ्यांचा कॉडलिव्हर ऑईलसारख्या पौष्टिक खुराकांचा किंवा तयार औषधांच्या बाटल्यांचा कांहींही उपयोग होत नाहीं.

क्षयरोगासारखा मोठा रोग असल्या क्षुल्लक उपायांना कधींच दाद देत नाहीं. उंच डोंगरावरची कोरडी व मोकळी हवा, भरपूर सूर्यप्रकाश, शारीरिक व्यायाम व जीवनसत्त्वें आणि खनिज द्रव्यें यांनीं युक्त असलेला आहार, विश्रांति व गाढ झोंप या नैसर्गिक उपचारांशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही कृत्रिम उपचारांची क्षयरोगावर मात्रा चालत नाहीं. कारण हा रोग जंतुजन्य असल्यामुळें व सूर्यप्रकाश हा सर्व जंतूंचा संहारक असल्यामुळें सूर्योपचार हा क्षयरोगावर एक रामबाण उपाय आहे, हें सांगावयास नकोच.

ज्या ठिकाणीं चहूंबाजूंनीं खेळती हवा आहे अशा जागेंत क्षयरोगी राहिल्यास त्याला सुधारण्याची आशा आहे. मोकळ्या व शुद्ध हवेंत श्वासोच्छ्वास केल्यानें आपल्या रक्तांत ऑक्सिजन ऊर्फ प्राणवायु या द्रव्याचा पुरवठा होतो. हें द्रव्य अतिशय मौल्यवान् आहे. त्यांच्या योगानें रक्ताला लाल रंग येतो, शरीरांतील अन्नाचें पचन होऊन उत्साह येण्यास मदत होते व अंगांत उष्णता येते. शरीरांत प्राणवायूचा जर भरपूर पुरवठा झाला तर रक्त शुद्ध होतें व अंगांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न होते. सूर्यस्नान हा क्षयरोगावर एक रामबाण उपचार आहे. सूर्यकिरणांत जीं तेजस्वी द्रव्यें आहेत त्यामुळें अपायकारक जंतूंचा नाश होतो. क्षयरोगावर लोहमय पुष्टिकारक औषधांचा व कॉडलिव्हर ऑईलसारख्या पौष्टिकांचा उपयोग नाहीं. गाईचें दूध, फळें व भाज्यांचें पाणी यासारखा नैसर्गिक आहार हाच क्षयरोगावरचा परिणामकारक इलाज आहे.

☆

परिशिष्ट

म. गांधींची आरोग्यचर्चा

[सध्यांच्या थोर भारतीय पुढाऱ्यांत महात्मा गांधी हे आरोग्याचे आदर्श आहेत. हातीं घेतलेलें राष्ट्रकार्य अत्यंत उत्साहानें व अखंडपणें चालविण्यासाठीं महात्माजी स्वतःच्या प्रकृतीची किती काळजीपूर्वक उपासना करतात, हें पाहण्यासारखें आहे. आपलें शरीर हें स्वतःच्या मालकीचें नाहीं, तें राष्ट्राच्या मालकीचें आहे, हें तत्त्व गांधीजीप्रमाणें प्रत्येक हिंदी पुढाऱ्यानें सदैव लक्षांत ठेवलें पाहिजे. राष्ट्रांतील मोठमोठ्या पुढाऱ्यांनीं व कार्यकर्त्यांनीं आपलें शरीर सुस्थितींत राखणें हें त्यांच्या दृष्टीनें तर जरूर आहेच, पण त्याहीपेक्षां देशासाठीं त्यांनीं आपलें आयुरारोग्य संभाळलें पाहिजे. हे थोर पुढारी म्हणजे राष्ट्राची अमोल संपत्ति असल्यामुळें स्वतःला निरोगी व कार्यक्षम ठेवण्याची त्यांच्यावर मोठी जबाबदारी आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. ही जबाबदारी गांधीजीकडून सर्वांत उत्कृष्टपणें पाळली जाते. गेलीं ३० वर्षें महात्मा गांधींनीं आरोग्यशास्त्राचा सक्रिय व सप्रयोग अभ्यास करून अनेक उपयुक्त व मौल्यवान् सिद्धान्त प्रस्थापित केले आहेत. गांधीजींच्या आहारासंबंधींच्या प्रयोगास ते प्रथम इंग्लंडमध्यें बॅरिस्टरीसाठीं गेले, तेव्हांपासून सुरवात झाली. आपल्या आत्मचरित्राच्या पहिल्या भागांतील सोळाव्या प्रकरणांत त्यांनीं या प्रयोगाचा उल्लेख केला आहे.]

१९२८ सालीं प्रसिद्ध झालेल्या 'आरोग्याचा मार्गदर्शक' या आपल्या पुस्तकाला प्रस्तावना लिहितांना महात्मा गांधींनीं आपल्या आरोग्यविषयक अभ्यासाची व प्रयोगांची मूळपीठिका दिली आहे. ते म्हणतात, "गेलीं वीस पंचवीस वर्षें मी आरोग्याच्या प्रश्नांचा विशेष काळजीपूर्वक अभ्यास करीत आहे. इंग्लंडमध्यें असतांना माझ्या खाण्यापिण्याची व्यवस्था मलाच करावी लागत होती, त्यामुळें माझ्या ह्या लिहिण्याला अनुभवाचा भरभक्कम आधार आहे. माझे हे अनुभव विश्वासार्ह आहेत हें सांगण्याची जरूरी नाहीं, असें मला वाटतें. वाचकांना या अनुभवांचा

फायदा मिळावा या हेतूनें मी ते लिहून काढले आहेत. माझ्या या पुस्तकांत वाचकांना कांहीं नवीन आढळेल असें मी मुळींच म्हणत नाहीं, तथापि या विषयावरचें सर्व प्रकारचें अनुभविक व शास्त्रीय ज्ञान मीं येथें संकलित केलें आहे. हजारों पुस्तकांचें अध्ययन करून व अनेक प्रकारचे प्रयोग करून मीं आपले सिद्धान्त बसविले आहेत. अनुकूल आणि प्रतिकूल अशा दोन्ही प्रकारच्या मतांचा शास्त्रीय विचार करून मीं आपलीं तत्त्वें मांडलीं आहेत."

१९२८ सालच्या फेब्रुवारी महिन्यांत महात्मा गांधी बरेच आजारी पडले होते. त्या वेळीं त्यांच्या प्रकृतीची चौकशी करण्यासाठीं हजारों पत्रें त्यांच्याकडे येत. या पत्रांना एकत्रित उत्तर देण्यासाठीं म्हणून त्यांनीं १६–२–२८ च्या 'यंग इंडियांत' 'माझें आजारीपण' या नांवाचा एक छोटा लेख लिहिला होता. त्या लेखांत त्यांनीं आपल्या आरोग्याच्यासंबंधीं पुढीलप्रमाणें बहुमोल उद्गार काढले होते. "आहारासंबंधीं निरनिराळे प्रयोग करीत राहणें हा अनेक वर्षांचा माझ्या आवडीचा व्यवसाय आहे व ही जन्माची खोड कधीं सुटावयाचीही नाहीं. हे माझे प्रयोग माझ्या इतर कार्यांइतकेच महत्त्वाचे व अपरिहार्य आहेत, हें सांगणें अवश्य वाटतें. या माझ्या प्रयोगामुळेंच माझ्यावर सध्यां आजाराची आपत्ति ओढवली आहे. तरी त्यांत यत्किंचितही भिण्याचें कारण नाहीं. माझ्यासभोंवतीं माझे डॉक्टर मित्र आहेत व त्यांच्याच साह्यानें माझे आहाराचे प्रयोग चालू आहेत. माझ्या आजारीपणाची बातमी ऐकून कित्येक दूरच्या मित्रांना काळजी वाटूं लागल्याचें मला समजलें आहे, पण मीं त्यांना निश्चितपणें सांगतों कीं, त्यांनीं माझ्याबद्दल मुळींच चिंता बाळगूं नये. इतक्या लवकर मरण्याची माझी इच्छा नाहीं आणि तेवढ्यासाठीं जितके मानवी प्रयत्न करतां येतील तितके करण्याची मी पराकाष्ठा करीन, याबद्दल त्यांनीं आपली खातरजमा बाळगावी. माझ्या ध्येयापुढें माझ्या शरीराची किंमत नाहीं, हें खरें असलें तरी त्या उच्च ध्येयासाठीं मला आपल्या शरीराची काळजी घेतलीच पाहिजे. राष्ट्राला जर माझ्या शरीराची जरूरी असेल तर माझ्या केसालाही धक्का लागला जाणार नाहीं, अशी परमेश्वरच काळजी घेईल. मात्र यावरून असें समजण्याचें कारण नाहीं कीं,

मी कोणत्याही प्रकारचे उपचार करीत नाहीं. अगर सर्व देशभर पसरलेल्या माझ्या डॉक्टरमित्रांचा सल्ला घेण्यास मी तयार नाहीं. मी मोठ्या आनंदानें त्यांची मदत घेतों. मी ह्या शरीराचा त्याग करावा अशी जोंपर्यंत मला परमेश्वराकडून सूक्ष्मही सूचना आलेली नाहीं तोंपर्यंत आपल्या शरीराची काळजी घेणें हें माझें कर्तव्य आहे. ''

'नवजीवन,' 'यंग इंडिया,' 'गाइड टु हेल्थ' इत्यादिकांच्या आधारें महात्माजींचे आरोग्यविषयक विचार पुढीलप्रमाणें त्यांच्याच शब्दांत संकलित केले आहेत. त्यावरून महात्माजींनीं या विषयाचा किती सांगोपांग व सशास्त्र अभ्यास केला आहे तें दिसून येईल. तसेंच सर्व प्रकारच्या रोगचिकित्सांपेक्षां निसर्गोपचारपद्धतीच कशी श्रेष्ठ आहे याचाही प्रत्यय येईल.

गांधीजींचीं आरोग्यसूत्रें

आपली जीभ ज्याला ताब्यांत ठेवतां येते त्याला बाकीचीं इंद्रियें ताब्यांत ठेवणें कांहीं मोठेसें कठीण नाहीं.

आपण खाण्यापिण्याच्या बाबतींत इतक्या चमत्कारिक कल्पनांचे गुलाम झालों आहोंत कीं, आहाराच्या बाबतींत स्वतंत्र विचार सुद्धां आपल्याला करतां येईनासा झाला आहे.

अनेक प्रयोग करून पुष्कळ शास्त्रज्ञांनीं व संशोधकांनीं असा सिद्धान्त बसविला आहे कीं, मनुष्यानें मांसाबरच काय, पण भाजीपाल्यावरही निर्वाह करूं नये अशी निसर्गाची योजना आहे. कंदमुळें आणि फळें हाच निसर्गदत्त मानवी आहार आहे.

मी आहारशास्त्राचा संपूर्ण अभ्यास करून व पूर्ण अनुभव घेऊन असें निश्चित ठरविलें आहे कीं, फलाहार हाच मनुष्यप्राण्याचा योग्य आहार आहे.

कमी अन्न खाण्यानें शरीरप्रकृतीला अपाय होईल अशी भीति बाळगण्याचें कारण नाहीं. आपल्या आरोग्यरक्षणाला जर कशाची जरूरी असेल तर आपण आपला आहार कमी केला पाहिजे ही आहे.

औषध घेण्यानें रोग बरे होत नाहींत, इतकेंच नव्हे तर त्या औषधामुळें

दुसरेच रोग उत्पन्न होतात. बद्धकोष्ठतेवर रेचक घेणाऱ्यांना मूळव्याध झाल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें पाहण्यांत येतात.

आधुनिक सुधारणेमुळें ताज्या व स्वच्छ हवेसारखी यःकश्चित् वस्तु सुद्धां महाग झाली आहे. कारण आपल्याला जर शुद्ध हवा हवी असेल तर शहराबाहेर जावें लागतें. आणि याचा अर्थ म्हणजेच खर्चाची वाढ.

शंभरांतल्या नव्याण्णव रोगांच्या मुळाशीं अशुद्ध हवा हेंच सर्वांत महत्त्वाचें कारण असतें, हें निर्विवाद होय.

अंथरुणाला खिळलेले हजारों रोगी केवळ शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश या उपायानें बरे झाले आहेत.

हवा, पाणी व आहार यांची आरोग्याला जितकी जरूरी आहे तितकीच व्यायामाचीही आहे. जो मनुष्य नियमित व्यायाम घेत नाहीं तो संपूर्ण निरोगी होऊं शकणार नाहीं.

ज्याच्या शरीराची पूर्ण वाढ झाली आहे व ज्यानें तारुण्यांतून प्रौढावस्थेंत प्रवेश केला आहे त्याला दिवसांतून दोन वेळांपेक्षां अधिक वेळां जेवण्याची जरूरी नाहीं, असें मी स्वानुभवावरून सांगतों.

ज्याच्या योगानें शरीराप्रमाणें मनालाही नवा जोम मिळतो तोच आदर्श व्यायाम होय आणि याच प्रकारच्या व्यायामामुळें मनुष्य खराखुरा आरोग्यसंपन्न होतो.

माझी अशी पक्की खात्री झालेली आहे कीं, मी आपल्या आयुष्यांत संपूर्ण ब्रह्मचर्य पाळलें असतें तर माझा जोम, माझी उत्साहशक्ति व माझें सामर्थ्य हल्लीं आहे याहून हजारपटीनें वाढलें असतें, आणि स्वतःप्रमाणें माझ्या देशाच्याही कारणीं त्यांचा सर्वस्वानें उपयोग करतां आला असता.

आपल्याला निराळें वस्त्रप्रावरण घेण्याची जरूरी नाहीं. शरीराच्या संरक्षणासाठीं निसर्गानेंच आपल्याला त्वचारूपी आवरण दिलें आहे.

सर्व प्रकारच्या व्यायामांत चालण्याच्या व्यायामाला अग्रस्थान दिलें पाहिजे. हा व्यायाम सर्व व्यायामांचा राजा आहे, असें म्हटलें तरी चालेल. भरपूर चालण्यामुळें शरीर कणखर व निरोगी होतें.

कपड्याशिवाय शरीर सुंदर दिसत नाहीं असें म्हणणें म्हणजे शुद्ध अप्रयोजक-

पणा आहे. कारण ज्या चित्रांतून नग्न शरीरें रेखाटण्यांत आलीं आहेत तींच उत्कृष्ट चित्रें समजलीं जातात.

स्त्रीपुरुषांनीं संपूर्ण ब्रह्मचर्य पाळल्याशिवाय त्यांच्या अंगांत खराखुरा जोम येणार नाहीं, यांत यत्किंचितही शंका नाहीं.

आपल्या जीवनक्रमाचा आणि आरोग्याचा इतका निकट संबंध आहे कीं, आपण जर आपलें जीवन शुद्ध व पवित्र राखलें नाहीं तर आपल्याला संपूर्ण आरोग्याची कधींही प्राप्ति होणार नाहीं.

" इतर कोणत्याही उपचारपद्धतीनें जे रोग बरे करतां येत नाहींत ते बरे करण्याचें अद्भुत सामर्थ्य निसर्गशास्त्राजवळ आहे, हें आतां सर्वत्र सिद्ध झालेलें आहे. सर्व उपचारपद्धतींत निसर्गोपचारपद्धति ही निःसंशय व निर्विवाद सर्वश्रेष्ठ ठरली आहे. इतर सर्व पद्धतींना हळूंहळूं या पद्धतीचा पुरस्कार केल्यावांचून तरणोपाय नाहीं. रोगनिवारणाच्या कार्मी निसर्गशास्त्रानें जें यश संपादन केलें आहे त्यावरून त्या शास्त्राची स्वभावसिद्ध श्रेष्ठता कळून येईल. रोग झाल्यावर त्यांचें निराकारण करीत बसण्यांपेक्षां मुळांतच रोग होऊं न देण्याच्या बाबतींत म्हणजे रोगप्रतिबंधाच्या कार्मी निसर्गोपचाराचें विशेष महत्त्व आहे. निसर्गशास्त्राप्रमाणें जर प्रजनन घडून आलें व नैसर्गिक तत्त्वांप्रमाणें मुलांचें यथायोग्य संगोपन व संवर्धन करण्यांत आलें तर जगांतल्या सर्व रोगांचें उच्चाटण व्हावयाला मुळींच वेळ लागणार नाहीं. नैसर्गिक नियमानुसार व स्वाभाविक मनःप्रवृत्तीप्रमाणें मनुष्यजातीनें आपला आहार-विहार ठेवला व कोणत्याही कृत्रिमतेला बळी न पडतां आयुष्य घालवावयास सुरवात केली तर मनुष्यजात अत्यंत आरोग्यसंपन्न व दीर्घायुषी होईल.

अलीकडे पाश्चात्य राष्ट्रांतून निसर्गोपचार-शास्त्राचा जो वाढता प्रसार होत चालला आहे त्यामुळें सुप्रजाजननशास्त्राकडे जनतेचें अधिकाधिक लक्ष वेधत चाललें आहे, ही समाधानाची गोष्ट होय. राष्ट्रांत उत्कृष्ट प्रकारची प्रजा निपजावी, तिचें शास्त्रोक्त पद्धतीनें संवर्धन केलें जावें यासंबंधानें उपयुक्त विचार प्रसृत होत आहेत.

पण या बाबतींत खेदाची गोष्ट म्हणजे या सुप्रजाजनन शास्त्रज्ञांची जी भूमिका आहे तीच मुळीं चुकीची आहे. आहार, आरोग्य व रोगविज्ञान यासंबंधीं जुन्या पद्धतीची व परंपरागत चालत आलेलीं तत्त्वें डोळ्यांपुढें ठेवून त्यांचे सुप्रजाजननाचे प्रयत्न किती सफळ होतील हें सांगणें नकोच. चुकीच्या पायावर उभारलेलें तत्त्व निष्फळ होणारच; परंतु सुप्रजाजननाचें तत्त्व जर निसर्गशास्त्रावर आधारलेलें गेलें तर किती तरी आश्चर्यकारक परिणाम दिसून आल्याखेरीज राहणार नाहींत."

—डॉ० लिंडल्हार.